

Saison 2023-2024

INFOS CODEP

2024 Année Elective ! La Relève du Dirigeant...

Vous devez constituer un nouveau bureau ? Besoin d'un accompagnement pour le renouvellement de ses membres ? Votre Codep peut vous aider dans cette démarche ! N'hésitez pas à nous contacter au 03 20 13 04 31

Prévoyance obligatoire.

Rappel ! Depuis la mise en place de la CNSS (Convention Nationale du Sport Santé) en 2006, l'adhésion à une prévoyance est obligatoire !
Besoin d'informations : contactez votre Codep au 03 20 13 04 31

Dynamisez vos séances !

Envie de grand air avec l'arrivée des beaux jours, pensez à proposer des séances de Marche Nordique ou de Bungy Pump en extérieur ! Le Codep tient à votre disposition des Kits de bâtons de Marche Nordique ou de Bungy Pump.



Santé du dos. Retour en image.

Le dimanche 18 février, une vingtaine d'animateurs étaient rassemblés autour de **Guillaume Donnez** pour participer à une formation pratique autour de la santé du dos. Différentes techniques de renforcements musculaires, mobilisations fonctionnelles et Stretching ont été abordés.



AGENDA

La Marche Bleue : Nouvelle Edition, le dimanche **24 mars**, dès 10h sur la plaine du Colysée à Lambersart, une marche en soutien pour la prévention du cancer colorectal, sera animée par **Margot** du Codep et **Linda** de la GV de Lomme. On vous attend nombreux !



Masterclass Body Fit

Le samedi 6 avril au Creps de Wattignies, avec **Farah Bardy**.

Largement inspiré de concepts tendances tels que Zumba Strong, repartez avec des musiques, canevas et séquences travaillées, clef en main !...

Cotisation pour les animateurs EPGV : 30€