



# FOCUSSUR LESMEMBRES



# GRANDIR ENSEMBLE

*Une super formation et des expériences de vie enrichissantes.*

De solides offres de formation pour les moniteurs et fonctionnaires pour des entraînements de haut niveau et des structures de société stables. Les expériences que nous faisons nous profitent toute la vie. Toutes les offres sont à consulter soit dans le Plan des cours soit en ligne.

[stv-fsg.ch/fr/cours](http://stv-fsg.ch/fr/cours)

## **Coop Mukihit**

Des leçons de gymnastique P+E toutes prêtes et des dépliants marrants. Les monitrices FSG de gymnastique P+E bénéficient gratuitement des avantages offerts et, de plus, le groupe figure sur l'outil en ligne de recherche de sociétés de gymnastique avec, à la clé, de possibles nouveaux participants.

[coopmukihit.ch/fr](http://coopmukihit.ch/fr)





### **Gym'n'Move**

La plateforme de formation et de sport variée avec, deux jours durant, des intervenants de renom, de nouveaux thèmes et tendances ainsi qu'une ambiance fantastique. Le programme est renouvelé chaque année dans les domaines Fitness & Danse, Santé & Mouvement, Running & Entraînement fonctionnel, Gymnastique aux agrès & Gymnastique générale, Connaissances & Théorie. A la découverte de l'esprit, des émotions et de la joie du monde du sport.

*[stv-fsg.ch/fr/gym-n-move](http://stv-fsg.ch/fr/gym-n-move)*

### **Management de société**

L'offre de formation continue et la plateforme d'échange pour les fonctionnaires et membres, existants ou futurs, de comité directeur. Cours de base et voies de formation pour acquérir les outils nécessaires à l'activité des sociétés. A disposition également un guichet central pour toutes les questions des sociétés et un coaching personnalisé afin de résoudre les problèmes.

*[stv-fsg.ch/fr/management-de-societe](http://stv-fsg.ch/fr/management-de-societe)*

# RELEVER LES DÉFIS

*Se poser des défis et célébrer les victoires.*

Les défis sportifs, petits et grands, sont autant de chances d'aller de l'avant. Apprendre à surmonter ses échecs avec du travail et de la persévérance pour ensuite apprécier ses victoires.

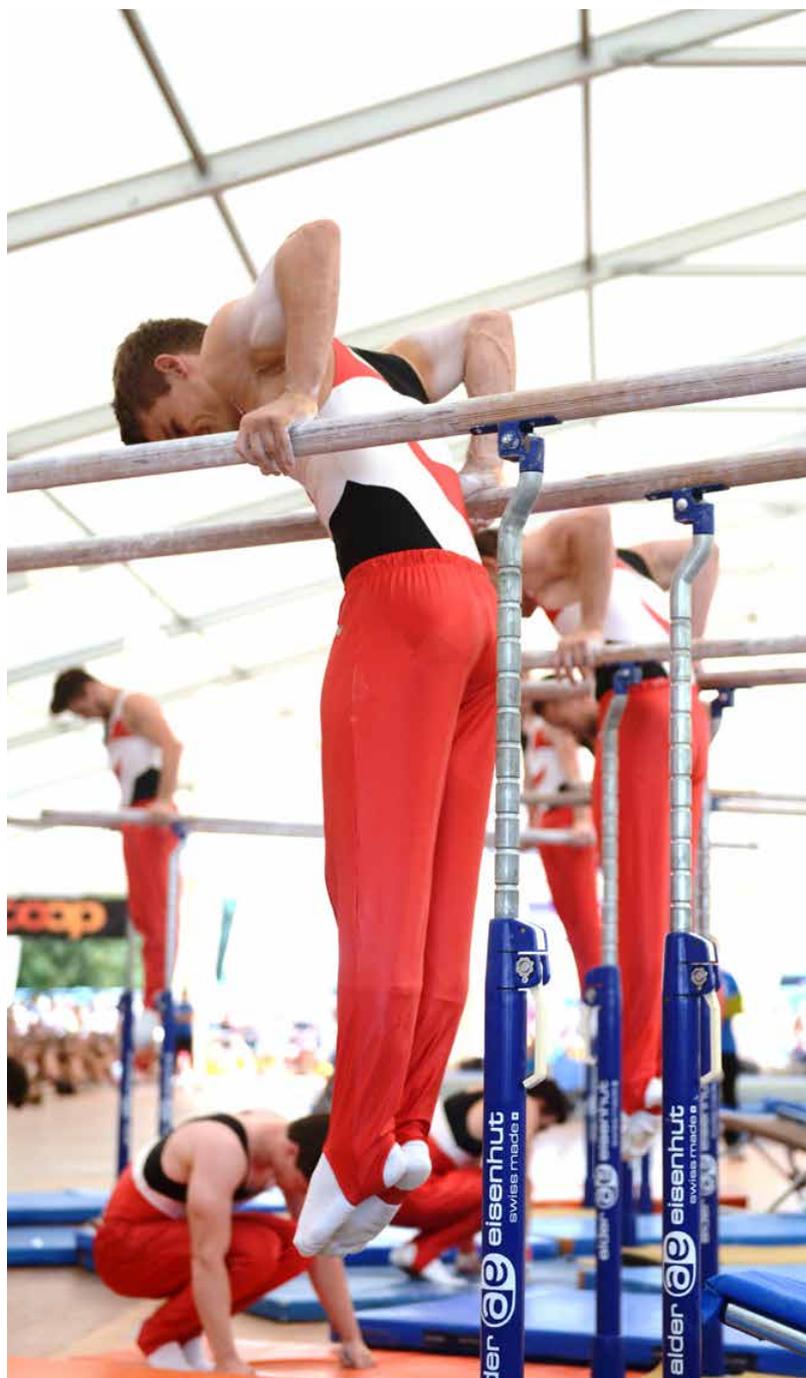
## **Sport de masse**

Aérobic, balle au poing, gymnastique aux agrès, gymnastique, indiana, balle à la corbeille, athlétisme, jeux nationaux, rhönrad, gymnastique générale, volleyball.

## **Sport d'élite**

Gymnastique artistique, gymnastique rythmique, trampoline.

[stv-fsg.ch/fr/branches-sportives](http://stv-fsg.ch/fr/branches-sportives)



# RESTER FIT & EN SANTÉ

*Fit et en santé –  
Pour vous, pour elle et lui.*

Plus de 3'000 sociétés de gymnastique vous proposent d'être ou de rester en forme et en santé, indépendamment de votre âge et de votre condition physique.

## **Fit & en santé**

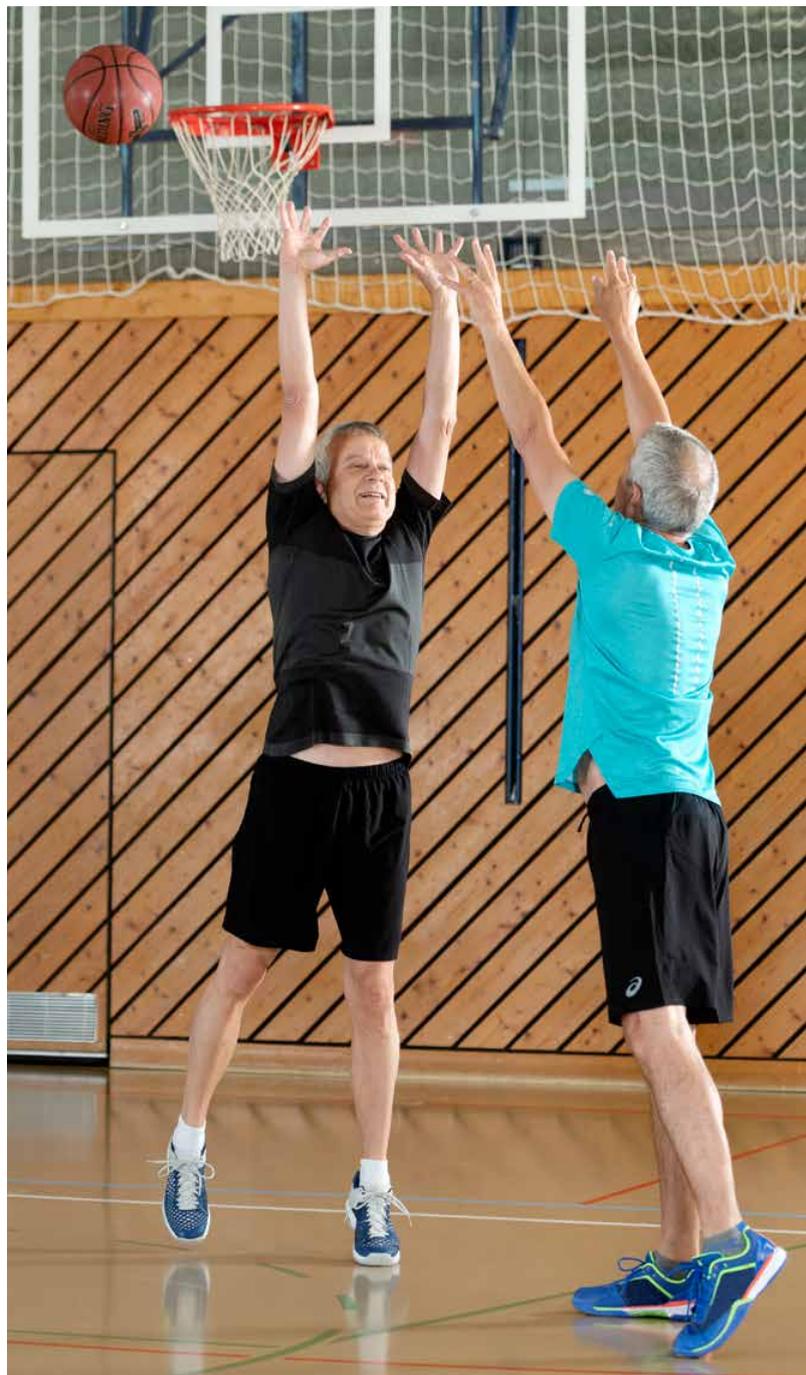
De nombreux ateliers, cours et formations pour des offres sportives sans compétition sont à choix avec, au programme, tendances et dernières nouveautés. Possibilité d'approfondir ses connaissances dans des leçons pratiques ou tout simplement d'essayer quelque chose de nouveau.

[stv-fsg.ch/fr/fit-en-sante](http://stv-fsg.ch/fr/fit-en-sante)

## **Fit en hiver**

Programmes d'entraînement développés à l'aide de spécialistes en science du sport. Les leçons toutes prêtes sont mises gratuitement à disposition des moniteurs FSG dans les domaines à choix Training, Cross, Dance et Games. Il suffit de choisir son programme en fonction de sa condition physique et du niveau de difficulté. Les participants peuvent trouver la prochaine offre Fit en hiver dans l'outil en ligne de recherche de société.

[winterfit.info/fr](http://winterfit.info/fr)



# VIVRE & APPRÉCIER

*Les grands moments sportifs  
sous les projecteurs.*

Venez voir avec vos amis les spectacles uniques des meilleurs athlètes de la FSG et appréciez la gymnastique dans une ambiance électrique.

## **Swiss Cup Zürich**

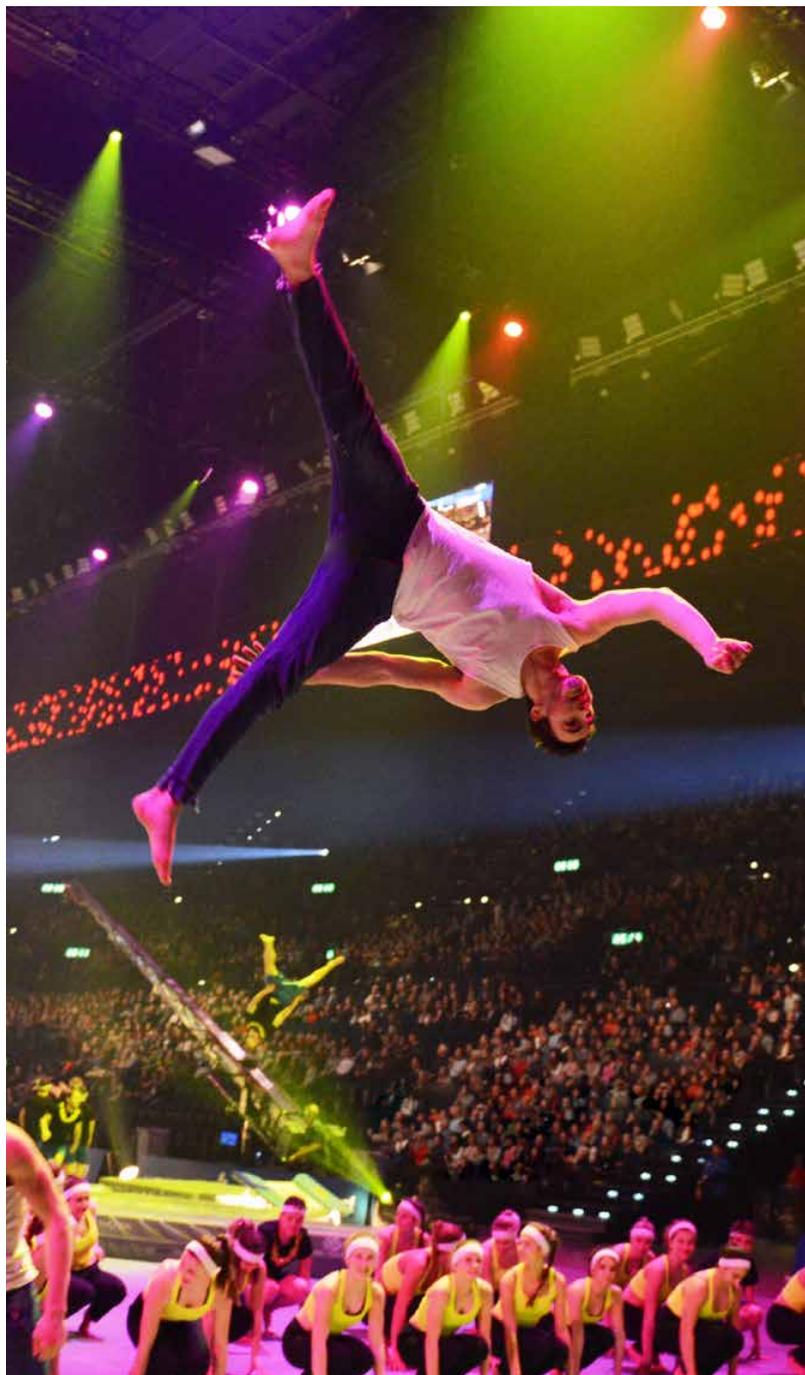
La classe mondiale de la gymnastique – L'élite mondiale de la gymnastique artistique se retrouve pour cette compétition par paires passionnante dans le Hallenstadion de Zurich.

*[swiss-cup.ch](http://swiss-cup.ch)*

## **Gymotion**

Music and Gymnastics Fascination – Les meilleures sociétés de gymnastique suisses se mettent en scène sur une musique live grandiose. Un spectacle pour tous les sens au Hallenstadion de Zurich.

*[gymotion.ch/fr](http://gymotion.ch/fr)*



# PROFITER

*Offres attrayantes pour vous  
et votre société.*

Etre membre, cela en vaut la peine. Profitez des nombreuses offres exclusives de la FSG et de ses partenaires. Jetez-y régulièrement un coup d'œil pour ne rien rater.

*[stv-fsg.ch/offres-pour-les-membres](http://stv-fsg.ch/offres-pour-les-membres)*

