

MATWORK 2 (PRÉSENTIEL OU VISIO)**PROGRAMME****JOUR 1****10h00 - 11h00**

- Présentation du déroulement de la formation
 - *Présentation du déroulement de la formation*
 - *Présentation individuelle personnelle (attentes et objectifs)*
 - *Présentation du Niveau MatworkII (Public Concerné, Technique)*

11h00 - 13h00

- Présentation des 3 mouvements intermédiaires
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie..)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*

13h00 - 14h00

- Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- Révision des 3 mouvements - 6 mouvements intermédiaires
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie..)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*
 - *Révision des 6 mouvements*

JOUR 2**9h00 - 12h00**

- Cours d'1h (25 mouvements) - 5 mouvements fondamentaux options intermédiaires
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*
 - *Révision des 5 mouvements*

12h00 - 13h00

- Pause

13h00 - 17h00

- 6 mouvements fondamentaux options intermédiaires
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie..)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*
 - *Révision des 6 mouvements*

- 5 mouvements fondamentaux options intermédiaires
 - *Echauffements*
 - *Transitions*
 - *Etirements adaptés*

INFOS & INSCRIPTIONS

MISE À JOUR : 20/11/2020

SAS LEADERFIT' VITALYS SARL

+33 (0)2 47 55 66 01 - contact@leaderfit.com
32, rue Augustin Fresnel
37170 Chambray-Lès-Tours
Organisme de formation continue

LUX : 20 99 26 76 - **BEL** : 063 86 02 00
belux@groupe-leaderfit.com
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg

RCS TOURS 423 277 565 SIRET 423 277 565 00077 - NAF 8559A TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.