

PETIT MATÉRIEL (14 H PRÉSENTIEL OU VISIO)

PROGRAMME

JOUR 1

10h-10h30

Présentation du déroulement de la formation
Présentation individuelle (attentes et objectifs)

10h30-11h45

Présentation des accessoires Le ballon, le foam roller, l'isotoner
Cours débutant avec matériel
Echauffement avec les 3 accessoires
Démonstration de mouvements et options, pratique individuelle, enseignement en binôme

11h45-12h

Pause

12h-13h

Enseignement de deux mouvements et ses options adaptées aux 3 accessoires,
Pratique individuelle, enseignement en binôme

13h-14h

Pause déjeuner

14h-16h

Enseignement de quatre mouvements et ses options adaptées aux 3 accessoires,
Pratique individuelle, enseignement en binôme

16h-16h15

Pause

16h15-18h

Enseignement de quatre mouvements et ses options adaptées aux 3 accessoires,
Pratique individuelle, enseignement en binôme

JOUR 1

9h-10h

Cours intermédiaire de 20 mouvements environ avec 2 ou 3 accessoires

10h-10h15

Pause

10h15-12h

Enseignement de 6 mouvements et ses options adaptées aux 3 accessoires, Pratique individuelle, enseignement en binôme

12h-13h

Pause déjeuner

13h-15h45

Enseignement de 6 mouvements et ses options adaptées aux 3 accessoires, Pratique individuelle, enseignement en binôme

15h45-16h00

Pause

16h00-17h00

Enseignement de 3 mouvements et ses options adaptées aux 3 accessoires, Etirements & massage
Evaluation QCM
Retour satisfaction

INFOS & INSCRIPTIONS

MISE À JOUR : 24/11/2020

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