



Caroline Canan

Pilates – Mise en forme
Cardio Nature – Cours spécialisés

Bougez plus... Vivez mieux!

FORMATION DE BASE POUR INSTRUCTEUR EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR MUSIQUE

Vous êtes adepte des cours de WORKOUT, de STEP, de TONUS et de tous les types de cours de conditionnement physique sur musique (CPM)? Vous avez toujours eu envie de donner des cours de CPM, mais n'avez jamais eu le courage de foncer? **Voici l'occasion de venir suivre une formation pour devenir instructeur en CPM!**

Cette formation de base est axée sur le côté pratique et c'est un premier pas vers l'enseignement en cours de groupe. Elle vous permettra d'apprendre les premières étapes indispensables pour donner des cours de WORKOUT. Elle vous donnera les outils nécessaires pour enseigner de façon sécuritaire, structurée et professionnelle et vous permettra de commencer à vous pratiquer afin d'éventuellement donner vos propres cours. Cette formation pratique d'une durée de 12 heures, à raison de deux journées de 6 heures, comprend :

- La musique : l'outil principal des cours en CPM
- La structure et le contenu de cours en CPM
- Le cueing (la façon d'annoncer les mouvements à l'avance)
- Le vocabulaire de base
- Des ateliers pratiques et amusants!
- Un manuel de référence
- Une attestation qui certifie que vous avez suivi une formation pratique.

DATE 25 et 26 septembre 2010

HEURE 9 h à 16 h

LIEU Studio CC FITNESS (690, boul. des Récollets, Trois-Rivières)

COÛT 179,00 \$ + taxes

Veillez noter aussi que pour tous les kinésologues faisant partie de la fédération des kinésologues du Québec, 6 crédits d'éducation continue (CEC) seront donnés pour cette formation.

Les places sont limitées! Réservez par téléphone le plus tôt possible.

Pour réservation ou toute information, communiquez avec :

CAROLINE CANAN, B.Sc. Kinésiologue

Membre accréditée FKQ

Certifiée en Pilates, entraînement personnel

Formatrice conditionnement physique sur musique