

FORMATION AQUAFITNESS BASIC



Théorie

- > Exercices sur la loi de la dynamique de l'eau.
- > Mouvements de base unipodal & bipodal.
- > Exercices de renforcement musculaire.
- > Utilisation de petits matériels.
- > Musique et mouvement.
- > Recherche de nouveaux exercices.
- > Exercices et Espace.
- > Ateliers pédagogique.
- > Mise en situation.
- > Test de connaissances écrit.



Pratique

- > Différences entre aquafitness et fitness terrestre.
- > Les principes de base de l'aquafitness.
- > La loi de la dynamique de l'eau.
- > Mouvements de base unipodal et bipodal.
- > Différents plan de travail.
- > Panel d'exercices haut et bas du corps.
- > Différentes méthodes d'entraînements.
- > La musique.
- > Structure de cours.
- > Pratique salle fitness.
- > Utilisation de petits matériels.
- > Différents publics.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation AQUAFITNESS BASIC EAA

25 et 26/03/2017

Nom.....PrénomDate de naissance:/...../.....
 Adresse..... Ville CP
 Tél E-mail
 Formations / Diplômes
 Vous êtes : Instructeur / Enseignant Indépendant Responsable de structure
 Comment nous avez-vous connu?
 Avez-vous suivi d'autre(s) formation(s) et laquelle(s)?

COÛT DE LA FORMATION (2 jours)

14 heures de formation

240 €

Réglement par chèque à l'ordre de l'EAA-EAA 1 bis rue Etienne Nicolas Méhul - 66000 PERPIGNAN

Ne pas jeter sur la voie publique - Merci