

FUNCTIONAL TRAINING

🕒 14 heures

€ TTC

👥 Equipe pédagogique

Public concerné

Objectifs pédagogiques

- initiation à la Kettlebell
- initiation au TRX
- utilisation du petits matériels (slam balls, medecine balls, bandes élastiques, haltères lourds, échelle d'agilité, etc en fonction des disponibilités)
- Création et animation d'une séance fonctionnelle en small group
- Bien débiter sa carrière PT

Pré-requis

Moyens pédagogiques

Pédagogie :

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

Programme