

REFORMER 1

Bilan initial de formation – auto-positionnement

DUREE :

28h

JOUR 1**10h00 - 13h00**

Introduction de l'appareil Reformer
Pratique des 5 principes de base

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

Enseignement exercices essentiels Reformer
Enseignement exercices essentiels

JOUR 2**10h00 - 13h00**

Enseignement exercices essentiels Reformer

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

Enseignement exercices essentiels Reformer
Enseignement du concept « Power » Workout

JOUR 3**10h00 - 13h00**

Supervision de l'enseignement exercices essentiels sur Reformer
Enseignement exercices essentiels Reformer

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

REFORMER 1**14h00 - 18h00**

Analyse posturale

Programmation d'une leçon privée sur Reformer (théorie)

Élaboration et enseignement d'une leçon privée sur Reformer (pratique)

JOUR 4**10h00 - 13h00**

Enseignement exercices intermédiaires Reformer

Supervision de l'enseignement des 5 principes de base

Supervision de l'enseignement exercices intermédiaires sur Reformer

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

Enseignement par petits groupes sur Reformer

Préparation à l'examen

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A