



FUNCTIONAL CHOREOGRAPHY

Durée :

2 jour soit 14 heures

Pré-requis :

*Etre titulaire d'un diplôme des métiers de la forme

*Etre en cours d'acquisition d'un diplôme des métiers de la forme

Public concerné :

*coach sportif / personal trainer

*passionnés

Lieu :



WEST SIDE STUDIO
9 rue des TOURRAIS
69290 CRAPONNE

Intervenant :

Lorenzo SOMMO

Expert de l'entraînement fonctionnel.
Athlète REEBOK Training
Presenter international

Effectifs :

*16 pers. maximum

Tarif :

Financement privé:
290€

Prise en charge:
360€



Objectifs de la formation :

- Apprendre à créer une chorégraphie de renforcement fonctionnel
- Apprendre à enseigner une chorégraphie de renforcement fonctionnel
- Découvrir comment adapter le niveau technique et d'intensité
- découvrir les différentes applications au poids de corps et avec STEP

Programme de la formation :

Jour 1 :

- Masterclass
- Structure de séance
- Les éléments de base
- Travail d'enseignement
- Niveaux d'intensité
- Ateliers (laboratoire)

Jour 2 :

- Masterclass vertical step
- Interval Training
- Core training (centre)
- Ateliers entraînement
- Masterclass stretch for strength