

L'école par excellence dans le domaine de l'activité physique vous propose :

Atelier

BODY WEIGHT TRAINING

L'entraînement avec le poids du corps, mieux connu sous son appellation anglophone «Body weight training», est de plus en plus populaire et se classe au numéro 5 des tendances d'entraînement 2019.

Cet atelier qui vise autant les INSTRUCTEURS DE COURS DE GROUPE que les ENTRAÎNEURS PERSONNELS, vous fera découvrir cette forme d'entraînement qui ne nécessite pas de charge additionnelle ou appareil de musculation autre que le poids du corps, sollicitant ainsi plusieurs groupes musculaires en synergie. Ce type d'entraînement présente donc l'avantage de pouvoir être réalisé avec très peu de matériel et pratiqué à peu près partout.

Au programme :

- Historique et définition du « Bodyweight training »
- Qualités musculaires entraînées
- Bienfaits et avantages
- Restrictions
- Méthodes d'entraînement
- Comment adapter ce type d'entraînement aux différentes clientèles
- Banque d'exercices
- Intégration dans une séance de musculation
- Démonstration participative

Frais d'inscription

Cet atelier vous donne droit à 3 crédits de perfectionnement professionnel

| | | Avant le 9 novembre 2019 | Après le 9 novembre 2019 |
|----------------|---|-----------------------------|-----------------------------|
| EMPLOYÉ | Membres ANIE <i>1 heure admissible à la gratuité</i> | 60\$ + taxes = 68,99 \$ | 70 \$ + taxes = 80,48 \$ |
| | Non-Membres | 70 \$ + taxes = 80,48 \$ | 80 \$ + taxes = 91,98 \$ |
| EXTERNE | Membres ANIE | 80 \$ + taxes = 91,98 \$ | 90 \$ + taxes = 103,48 \$ |
| | Non-Membres | 90 \$ + taxes = 103,48 \$ | 100\$ + taxes = 114,98 \$ |

INSCRIPTION PAR COURRIEL SEULEMENT

Vous devez faire parvenir votre formulaire d'inscription dûment rempli au anie@nautilusplus.com à l'attention de Sylvie Chauvin et nous communiquerons avec vous afin de confirmer votre inscription et procéder au paiement.

Si vous payez par chèque ou mandat poste, vous devez **ABSOLUMENT** envoyer votre formulaire d'inscription PAR COURRIEL pour réserver votre place et par la suite faire parvenir votre chèque libellé au nom de ANIE à l'adresse suivante : 3550, 1re rue, Saint-Hubert QC, J3Y 8Y5



FORMATRICE

Jennifer Montreuil, B.Sc.

Jennifer a toujours été passionnée par tout ce qui concerne la forme physique et le développement moteur du corps humain. C'est cette passion qui la mena à étudier la danse à l'École de danse de Québec. Par la suite, elle obtient un baccalauréat en enseignement à l'éducation physique et à la santé de l'Université Laval (2012).

Elle est entraîneuse personnelle ANIE Niveau III et certifiée SCPE en évaluation de la condition physique et habitudes de vie. Jennifer détient en autres plusieurs certifications ANIE dont, celle en exercices de groupe. Étant d'un dynamisme hors du commun, elle est toujours à la recherche de nouveau défi. C'est ce qui l'amène à obtenir son PNCE et son Niveau 2 de Boxe Canada. De plus, elle est préparatrice physique pour l'école de Formation supérieure en Danse Contemporaine de Québec. Grâce à son expérience en enseignement et comme entraîneuse personnelle, elle vous fera vivre un atelier des plus enrichissant.

DATE ET LIEU

Samedi 23 novembre 2019
de 9 h 30 à 12 h 30

Nautilus Plus Place Montréal Trust
1500, Avenue McGill College #5
Montréal

- ✓ Aucun remboursement 5 jours et moins avant la formation ou en cas d'absence.
- ✓ Un minimum d'inscription est requis pour la tenue de cette activité.
- ✓ Attestation de participation et reçu de paiement par courriel après la tenue de l'activité