

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

Formation en **BOXE**

AU PROGRAMME :

- Les véritables et authentiques techniques d'entraînement de boxe;
- Les techniques d'utilisation du sac de frappe (*punching-bags*);
- Les combinaisons de coups de poing, le déplacement;
- La structure de la séance :
 - ✓ Échauffement;
 - ✓ Shadow boxing (boxer en imaginant un adversaire);
 - ✓ partie principale en rounds de boxe (3 min) pour simuler un match de compétition;
 - ✓ partie finale intense en vue d'améliorer la performance (abdominaux, circuit ou jeu technique).
- Utilisation des mitaines
- Structurer vos cours de groupe, entraînement en groupe semi-privé ou suivi en privé



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 février 2019
De 12 h 30 à 16 h 30

Nautilus Plus Place Montréal Trust
1500 Ave. Mc.Gill Collège
Montréal QC H3A 3J5

Frais d'inscription

Cette formation vous donne droit à 4 crédits de perfectionnement professionnel.

Avant le
2 février 2019

Après le
2 février 2019

EMPLOYÉ

Membres ANIE
1 heure admissible à la gratuité

75 \$ + taxes = 86,23 \$

85 \$ + taxes = 97,73 \$

Non-Membres

85 \$ + taxes = 97,73 \$

95 \$ + taxes = 109,23 \$

EXTERNE

Membres ANIE

100 \$ + taxes = 114,98 \$

110 \$ + taxes = 126,47 \$

Non-Membres

110 \$ + taxes = 126,17 \$

120 \$ + taxes = 137,97 \$

INSCRIPTION PAR COURRIEL SEULEMENT

Vous devez faire parvenir votre formulaire d'inscription dûment rempli au anie@nautilusplus.com 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

- ✓ Formation pratique. Tenue d'entraînement requise
- ✓ Nombre limite de 12 participants
- ✓ Un minimum d'inscription est requis pour la tenue de cette activité
- ✓ Aucun remboursement 5 jours et moins avant la formation ou en cas d'absence
- ✓ Attestation de participation et reçu émis par courriel après la tenue de l'activité