

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

## Formation en CARDIO KICK BOXE



### CONTENU

Le kick boxe désigne l'ensemble des disciplines de combat utilisant les coups de pied et coups de poing.

Cette formation, créée pour les animateurs de cours de groupe, dirigée par une véritable experte dans le domaine, vous offre l'occasion d'apprendre ou de perfectionner la justesse de la technique d'exécution de tous ces coups.

Transposés en simulations de combat sur des rythmes musicaux entraînants, enchaînés de transitions fluides, les différents mouvements vous permettront de bâtir des cours de groupe à la fois intenses et sécuritaires.

Le cours de cardio kick boxe, qui travaille l'endurance cardiovasculaire et musculaire, offre un bel équilibre entre la technique et la rapidité d'exécution tout en « brûlant » un maximum de calories.

### FORMATRICE

#### Gina Capone

B.Sc. Sciences de l'exercice

Entraîneuse personnelle ANIE niveau II et certifiée ANIE en exercices de groupe, Gina compte plus de 20 ans d'expérience dans le domaine de l'activité physique.

Certifiée SCPE (Société canadienne de physiologie de l'exercice), elle est également certifiée Maître formatrice en Fitness Kickboxing avec FKCI (Fitness Kickboxing Canada International) et possède plus de 10 ans d'expérience en enseignement du Kickboxing.

Depuis 2018, Gina fait partie de l'équipe de formateurs ANIE, dans le volet exercices de groupe.

### Frais d'inscription

Cette formation vous donne droit à 4 crédits de perfectionnement professionnel

Avant le  
5 octobre 2019

Après le  
5 octobre 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 = 126,47 \$

120 \$ + taxes = 137,97 \$

### DATE ET LIEU

Le samedi 26 octobre 2019  
de 13 h à 17 h

#### Nautilus St-Léonard

6705, rue Jean-Talon Est  
(coin Langelier), Montréal QC H1S 1N2

- ✓ 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