

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

Certification en EXERCICES DE GROUPE

Cours non-chorégraphiés



Cette formation dynamique et participative comprend les techniques d'animation de base pour les cours de groupe non-chorégraphiés (bootcamp, circuits, plein air, Tabata, etc.), ainsi qu'un volet théorique pour être pleinement qualifié comme instructeur de cours d'exercices de groupe.

CONTENU

Pratique

- Présentation et analyse des divers types et formats de cours
- Les qualités clés de l'instructeur
- Les composantes d'un cours
- Les techniques d'enseignement
- Le lexique des exercices de base en musculation et en flexibilité

Théorique

- Concepts reliés à la qualité de vie
- Anatomie et physiologie de l'exercice
- Prescription de l'activité physique

*Support théorique en ligne. 1 semaine avant le début de la formation, vous recevrez un lien pour avoir accès à votre support d'étude de formation théorique.

Les notes de passage sont : 75 % (partie I et II) pour l'examen théorique et 80 % pour les examens pratiques (cardiovasculaire et musculation).

Frais d'inscription

(Incluant manuel, examens et adhésion ANIE)

	Avant le 31 août 2019	Après le 31 août 2019
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rabais pour les employés Nautilus Plus. INFORMEZ-VOUS! ✓ 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. 	<p>310 \$ + taxes = 356,42\$</p> <p><i>Incluant manuel papier</i> OU</p> <p>285 \$ + taxes = 327,68\$</p> <p><i>Incluant manuel PDF</i></p>	<p>350\$ + taxes = 402,41\$</p> <p><i>Incluant manuel papier</i> OU</p> <p>285 \$ + taxes = 327,68\$</p> <p><i>Incluant manuel PDF</i></p>

FORMATEURS

Tous nos formateurs et formatrices sont certifiés ANIE en exercices de groupe ou en entraînement personnalisé et possèdent de nombreuses années d'expérience dans leurs spécialités respectives.

PRÉALABLES

- Participer ou avoir participé RÉCEMMENT, SUR UNE BASE RÉGULIÈRE, aux types de cours d'exercices de groupe que vous désirez animer
- Prévoir quelques heures entre les séances pour pratiquer et préparer des séquences de mouvements

DATE ET LIEU

Nautilus Plus Place Montréal Trust

1500, avenue Mc Gill Collège, Montréal

Samedi 21 septembre 2019 de 12 h à 17 h

Samedi 28 septembre 2019 de 12 h à 17 h

Nautilus Plus Place Montréal Trust

1500, avenue Mc Gill Collège, Montréal

Examens pratique

Samedi 30 novembre 2019 à partir de midi.

Nautilus Plus Saint-Léonard

6705, rue Jean-Talon Est, Montréal

Examen théorique

Samedi 7 décembre 2019 13 h à 16 h.

- Vous devez être libre pour toutes les rencontres, incluant les examens.
- Le nombre d'heures de cette formation peut varier en fonction du nombre de participants.

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