

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

Formation

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Visant à améliorer le bien-être lors des activités de la vie quotidienne, l'entraînement fonctionnel, qui a comme objectif d'améliorer la force, l'endurance, l'équilibre et la coordination, est de plus en plus populaire dans le monde de l'activité physique. En se fondant sur les différents mouvements que le corps humain peut produire, ce type d'entraînement contribue à solliciter les muscles profonds et ainsi améliorer le fonctionnement du corps en général.

CONTENU

- Qu'est-ce que l'entraînement fonctionnel.
- Pourquoi est-ce aussi populaire.
- Avantages et inconvénients de ce type d'entraînement.
- Apprentissage des types d'entraînements.
- Le matériel fréquemment utilisé.
- Principe de sécurité.
- Adaptation selon les niveaux de condition physique.
- Démonstration et pratique des techniques d'entraînement.



FORMATEUR

Steve Tremblay, B.Sc.

Bachelier en Kinésiologie de l'Université de Sherbrooke, Steve compte plus de 10 années d'expérience dans le domaine du conditionnement physique. Il détient son niveau 3 en entraînement personnalisé, et en plus d'être animateur certifié ANIE en cours de groupe sur vélo stationnaire, il est conférencier et formateur plateau pour Nautilus Plus. Il est membre accrédité de la Fédération des kinésiologues du Québec depuis 2011.

Formateur hors pair et fort de son expérience en encadrement sportif, Steve est spécialisé dans l'entraînement de type fonctionnel. Il est un pionnier dans le développement de l'entraînement personnalisé semi-privé avec déjà plusieurs cours à son actif, et, il continue à chaque année à investir dans des formations de perfectionnement professionnel.

Steve a participé à l'émission télévisée « Tout le monde dehors » à Télé Québec traitant de l'entraînement en suspension sur TRX®. Steve est également passionné de vélo de montagne.

DATE ET LIEU

Le dimanche 29 septembre 2019
de 9h30 à 17 h 30

Nautilus Plus Cour du Roi
1231, rue Ste-Catherine Ouest
Montréal QC H3G 1P5

Frais d'inscription Cette formation vous donne droit à 7,5 crédits de perfectionnement professionnel.	Avant le 8 septembre 2019	Après le 8 septembre 2019
EMPLOYÉ		
Membres ANIE <i>1 heure admissible à la gratuité</i>	125 \$ + taxes = 143,72 \$	135 \$ + taxes = 155,22 \$
Non-Membres	140 \$ + taxes = 160,97 \$	150 \$ + taxes = 172,46 \$
EXTERNE		
Membres ANIE	165 \$ + taxes = 189,71 \$	175 \$ + taxes = 201,21 \$
Non-Membres	175 \$ + taxes = 201,21 \$	185 \$ + taxes = 212,70 \$

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

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