

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

Atelier

HIIT entraînement par intervalles à haute intensité

Mieux connu sous son appellation anglophone, le « HIIT » ou « High-intensity interval training » se situe au numéro 3 des tendances d'entraînement 2019 selon le « Worldwide Survey of Fitness Trends ».

CONTENU

Dans cet atelier pratique et théorique, qui vise autant les instructeurs de cours de groupe que les entraîneurs personnels, Jennifer vous fera découvrir la méthode d'entraînement par intervalles à haute intensité (ou entraînement fractionné de haute intensité). Ce type d'entraînement est utilisé dans des programmes tels « Insanity » ou « Tabata ».

Au programme :

- Définition du « HIIT »
- Objectifs de ce type d'entraînement
- Bienfaits et avantages
- Méthodes d'entraînement
- Plan de cours (séquences)
- Comment adapter ce type d'entraînement aux différentes clientèles
- Banque d'exercices et variantes
- Outils pouvant servir pour ce genre de cours (applications, musique, etc.)
- 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 13 h 30 à 16 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