

Certification en exercices de groupe

option « cours chorégraphiés » ou option « cours non-chorégraphiés »

Cette formation dynamique et participative comprend les techniques d'animation de base pour tous les cours de groupe CHORÉGRAPHIÉS ou NON CHORÉGRAPHIÉS et en PLEIN AIR (selon l'option choisie) ainsi qu'un volet théorique pour être pleinement qualifié comme instructeur de cours d'exercices de groupe.

CONTENU

Pratique (contenu adapté selon l'option choisie)

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

Théorique

- Concepts reliés à la qualité de vie
- Facteurs de risque reliés aux maladies cardiovasculaires
- Anatomie et physiologie de l'exercice
- Prescription de l'activité physique
- Nutrition et contrôle de poids

Les notes de passage sont : 75 % pour l'examen théorique et 80 % pour l'examen pratique.

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
- Bonne compréhension du français
- Prévoir quelques heures entre les séances pour pratiquer et préparer des séquences de mouvements
- Adresse courriel et accès internet requis

DATES

Voir ACTIVITÉ À L'AGENDA (www.anie.ca)

Formation pratique

Nautilus Plus Berri-UQÀM
1431, rue Saint-André, coin Sainte-Catherine Est
Montréal (métro Berri-UQÀM)

Formation théorique et examens

Nautilus Plus Saint-Léonard
6705, rue Jean-Talon Est, Montréal (coin Langelier)

FRAIS D'INSCRIPTION

Incluant le manuel « Bases théoriques | Cours d'exercices de groupe » et l'adhésion ANIE

OPTIONS	\$ (inscription hâtive)	DATES Vous devez être libre POUR TOUTES LES RENCONTRES selon l'option choisie
1. COURS CHORÉGRAPHIÉS (danse aérobique, cardio kick boxe, etc.)	395 \$ + taxes = 454,15 \$	NAUTILUS PLUS CENTRE-VILLE EST 3 dimanches de 9 h à 17 h NAUTILUS PLUS SAINT-LÉONARD 1 samedi ou dimanche de 9 h à 17 h 30 1 dimanche de 9 h à 16 h (examens) HORAIRE À TITRE INDICATIF SEULEMENT
2. COURS NON-CHORÉGRAPHIÉS (bootcamp, circuits, plein air, etc.)	310 \$ + taxes = 356,42 \$	NAUTILUS PLUS CENTRE-VILLE EST 1 samedi ou dimanche de 9 h à 17 h 30 NAUTILUS PLUS SAINT-LÉONARD 1 samedi ou dimanche 9 h à 17 h 30 1 dimanche 9 h à 16 h (examens) HORAIRE À TITRE INDICATIF SEULEMENT

- ✓ Rabais pour les employés Nautilus Plus, INFORMEZ-VOUS !
- ✓ SVP, vous inscrire au moins une semaine AVANT le début de la formation.
- ✓ AUCUN REMBOURSEMENT 5 jours et moins avant la formation ou en cas d'absence.
- ✓ Le nombre d'heures de cette formation peut varier en fonction du nombre de participants.

Si vous payez par carte de crédit TÉLÉPHONEZ au 514-666-5814, poste 8404 après nous avoir fait parvenir votre formulaire d'inscription à anie@nautilusplus.com

Si vous payez par chèque ou mandat poste, libellez au nom de ANIE et retourner le tout à ANIE | 3550, 1^{re} rue | Saint-Hubert QC | J3Y 8Y5