

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

Certification en COURS DE GROUPE SUR VÉLO STATIONNAIRE



CONTENU (formation théorique* et pratique)

- 1- Anatomie et physiologie de l'exercice
- 2- Les principes de base du cours sur vélo stationnaire

- 🔗 Description des types de cours
- 🔗 Ajustement du vélo
- 🔗 Les différentes positions sur le vélo
- 🔗 Les types d'exercices sur le vélo
- 🔗 L'intensité de travail

- 3- L'animation du cours sur vélo stationnaire

- 🔗 Les types d'entraînement
- 🔗 La structure d'un cours
- 🔗 Les techniques d'animation

*Formation théorique en ligne. À la suite de votre inscription, vous recevrez un code d'accès pour suivre votre formation théorique.

La note de passage est de 80 %, examen théorique et pratique.

FORMATEUR

Marc-André Hébert est maître instructeur en exercices de groupe sur vélo stationnaire (Power Pacing) depuis 1998 et il est certifié entraîneur personnel ANIE Niveau 2.



Frais d'inscription

(Incluant manuel, examens et adhésion ANIE)

Inscription hâtive

Inscription tardive

Rabais pour les entraîneurs personnels et animateurs de cours d'exercices de groupe certifiés ANIE à l'emploi de Nautilus Plus. INFORMEZ-VOUS!

310\$ + taxes =
356,42\$

340\$ + taxes =
390,92\$

DATE (voir activités à l'agenda)

Formation pratique

1 journée de 9 h à 17 h

Examens (pratique et théorique)

1 journée à partir de 8h30

au Nautilus Plus St-Léonard

6705, rue Jean-Talon Est Montréal
(coin Langelier)

INSCRIPTION PAR COURRIEL SEULEMENT

Vous devez faire parvenir votre formulaire d'inscription dûment rempli au anie@nautilusplus.com 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

- ✓ Un minimum d'inscription est requis pour la tenue de cette activité.
- ✓ Vous devez être libre pour toutes les dates indiquées
- ✓ AUCUN REMBOURSEMENT 5 jours et moins avant la formation ou en cas d'absence