Trainer Pro FTS

POUR QUI?

- Les instructeurs fitness certifiés
- Les professions paramédicales: physiothérapeutes…
- Les coachs qui souhaitent un approfondissement et une certification
- Les préparateurs physiques
- Les instructeurs Pilates

OBJECTIFS

- Lecture des déséquilibres musculaires lors des mouvements primaires et athlétiques
- Placement des bandes élastiques pour rediriger les contraintes musculaires
- Maitriser de nombreux exercices de stabilisation et motricité pour augmenter les performances

PROGRAMME

Chaque niveau comprend 2 jours de formation et intègre:

- Des applications Pratiques (respectivement : stabilisation lombaire, Rotation/Extension Thoracique et Rotation/Extension de Hanche).
- Des Enroulements pour appliquer des contraintes 3D durant le mouvement
- Des exercices de motricité primaire ou athlétique
- De l'analyse de mouvement fonctionnel, dynamique et athlétique

Centre de Formation Therafit SA Sports et Nutrition
Route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis
021 931 40 11

Trainer PRO FTS

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques variés par des enseignants spécialisés du sport
- Formation certifiante labellisée Pro FTS
- Accès aux dernières avancées d'amélioration de performances sportives pour répondre au mieux aux demandes de vos clients
- Cours de week end adapté à vos pratiques professionnelles

DATES :

Trainer 1 : 05-06 septembre 2020
Trainer 2 : 31 octobre-01 novembre 2020
Trainer 3 : 28-29 novembre 2020

TARIFS de FORMATION

Trainer 1: 640.-CHF
Trainer 2: 640.-CHF
Trainer 3: 640.-CHF

Prix total cursus: 1615.-CHF

HORAIRES

Les cours ont lieu
Les samedis et dimanches de 9h00 à 12h30 et de 13h45 à 18h30

Places limitées à 22 personnes

La formation démarre dès 12 inscrits

INFOS & INSCRIPTIONS

https://www.pro-fts.com/therafit-t1/
www.formationtherafit.ch
secretariat@thera-fit.ch
021 931 40 11
Therafit Sports et Nutrition