



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
- Maîtriser 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



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 : 11-12 avril 2020

Trainer 2 : 06-07 juin 2020

Trainer 3 : 05-06 septembre 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