

Objectifs de la formation

Découvrir les clés du BODYATTACK et les techniques d'enseignement adaptées à l'activité. Cette formation est obligatoire pour toute personne désirant enseigner le concept BODYATTACK.

Pour qui ?

Tous les Instructeurs Fitness

Durée : 2 jours

Total d'heures : 14H

Matériel Pédagogique

1 kit de téléchargement comprenant : vidéo de cours, 2 chansons à préparer pour mises en situation d'enseignement, 1 script, 1 manuel du coach, 1 workbook.

Suivi du stage

Assistance par email après le stage

BODYATTACK est l'entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique. Sous forme d'interval training, y sont combinés des mouvements aérobiques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation. BODYATTACK c'est se mettre en forme, rester en forme et l'être toujours plus !

Déroulé de la formation :

JOUR 1 (7 heures)

- 9h00-9h30 : Introduction
- 9h30-10h45 : Masterclass
- 10h45-11h00: les 5 Clés de l'enseignement
- 11h00-11h30 : 1^{ère} Clé, Chorégraphie – structure du cours et utilisation du script et critères de Certification
- 11h30-12h30 : 2^{ème} Clé, Technique 1ère partie – analyse/pratique du cours et critères de Certification
- **12h30-13h15 : Pause déjeuner**
- 13h15-14h15 : Technique, 2ème partie suite
- 14h15-15h15 : 3^{ème} Clé, Coaching –évolution des consignes et critères de Certification
- 15h15-15h45 : Bip Test
- 15h45-16h45 : Conclusion

JOUR 2 (7 heures)

- 9h00-10h30 Présentations 1 et feedback
- 10h30-11h15 : BODYATTACK Challenge physique
- 11h15-11h30 : Pause
- 11h30-12h15 : 4^{ème} Clé, Connexion – connecter le participant avec le groupe, l'entraînement et la musique, et critères de Certification
- **12h15-13h : Pause déjeuner**
- 13h-13h30 : 5^{ème} Clé, Fitness Magic – faire vivre une expérience et critères de Certification
- 13h30-14h : Lancement du programme dans le club
- 14h-14h15 : Révision du morceau à enseigner
- 14h15-15h45: Présentations 2 et feedback, Certification
- 15h45-16h45 : Conclusion

INSCRIPTION

Tél. : +33(0)4 42 91 02 83

Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : formation@lesmills.fr

DEMANDE DE PRISE EN CHARGE :

- Devis & plans de formation -

Tél : +33(0)4 13 91 02 83

E-mail : pac@lesmills.fr