

## LEARN&FIT

332 avenue général de gaulle

69500 BRON

Email : loic.dischamps@genaclub.com

Tel : 0621624940



# CARDIO BOXE

*Construction de cours*

*Posture et rôle modèle*

*Objectifs du cours*

*Échange entre leur pratique et les attentes du concept*

**Durée:** 7 HEURES

### Profils des apprenants

- 

### Prérequis

- Coachs diplômés
- Coachs en cours de formation

### Accessibilité et délais d'accès

3 semaines

### Qualité et indicateurs de résultats

Enquête de satisfaction en fin de formation

## Objectifs pédagogiques

- Être capable de proposer une construction logique en tenant compte des besoins physiologiques des clients, tout en apportant un aspect ludique
- Maîtriser la gestuelle et la technique des mouvements de combat chorégraphiés

## Contenu de la formation

- Construction de cours
  - Structure de séance de base
  - Organisation des exercices
  - Respect de la courbe de séance (physique et animation)
- Posture et rôle modèle
  - Panel d'exercices à proposer
  - Pratique des techniques et des consignes
  - Ajustement
- Objectifs du cours
  - Tenir compte de l'aspect sécuritaire
  - Tenir compte des attentes du public : sport, animation...

LEARN&FIT | 332 avenue général de gaulle BRON 69500 | Numéro SIRET : 81784983900011 |

Numéro de déclaration d'activité : 84691428869 (auprès du préfet de région de : AURA)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

## LEARN&FIT

332 avenue général de gaulle

69500 BRON

Email : loic.dischamps@genaclub.com

Tel : 0621624940



- Tenir compte des aspects physiologiques

### Organisation de la formation

#### Équipe pédagogique

Damien - Coach diplômé et pratiquant de sports de combat - Coach référent dans la discipline Cardio Boxe

#### Ressources pédagogiques et techniques

- Support musical
- Support pdf

#### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Observation de séance à M+2

**Prix :** 300€ la journée (où 40€/h/pers pour les financements OPCO via les entreprises)

Aide au financement : renseignez-vous auprès du FIFPL, organisme financeur des auto entrepreneurs