



PERFECTIONNEMENT ANIMATEURS FITNESS



Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

CARDIOBOX

STEP

GYM POSTURALE

CIRCUIT-TRAINING

Un programme adapté à vos besoins !



CARDIOBOX

Développement de la fonction **cardio-respiratoire** en exécutant des techniques de **boxe** et d'**art martial** dans le vide, dans un ordre **chorégraphié** et en **musique**.

19 décembre 2021



STEP

Cette discipline du fitness ayant une «**marche**» comme accessoire, se déroule de manière ludique autour d'une **chorégraphie**. Amélioration de l'**endurance** et **renforcement** musculaire complet.

23 janvier 2022



GYM POSTURALE

Technique douce qui permet de travailler la **posture**, le **maintien**, l'**alignement** des structures du corps grâce à un travail sur la **respiration**.

13 février 2022



CIRCUIT-TRAINING

Permet l'amélioration de la **force** et de l'**endurance**. Il permet de gagner en **force musculaire** en travaillant l'**ensemble du corps**, sans augmenter le volume des muscles.

20 mars 2022



Des modules à la carte :

Toutes les formations sont indépendantes, vous pouvez choisir de faire une, deux, trois voire les quatre propositions selon vos compétences, vos envies et vos besoins.



Pour les professionnels et les bénévoles :

Les modules sont destinés à des animateurs Fitness justifiant d'un diplôme professionnel ou bénévole. **Nombre de places limité à 15 personnes par journée.**



Un seul lieu de formation :

Dans les locaux de la Fraternelle de Bourgoin-Jallieu (38).



Tarif réduit pour les licenciés FSCF :

Plein tarif : 110€ / Tarif réduit (licenciés FSCF) : 90€