

Perfectionnement des techniques globales et posturales de gainage

Objectifs

Réservée aux personnes ayant déjà suivi une formation de base en techniques de gainage, cette formation vise à rafraîchir les exercices gymniques déjà enseignés ainsi qu'à développer la construction de programmes en intensité progressive

Contenu - programme

Techniques globales et posturales de gainage:

- mise au point rapide sur les fondements biomécanique des techniques de gainage
- techniques de gainage et niveau de preuve

Ateliers pratiques:

- sans instrument et avec instruments
- construction de programmes de progression en intensité

Durée

7 heures

Horaires

9H00 – 17H00

2018

15 novembre 2018

Tarif : 260 € * (inclus les frais de dossier - 50 €)

Formateur :

Eric HOUBEN

Licencié en Kinésithérapie

Ostéopathe D.O

Préparateur physique sportif professionnel