



FORMATION D'ÉDUCATEUR le **2 JUIN 2019**
116 Avenue de Fontainebleau - 94270 Le Kremlin-Bicêtre

VENEZ DÉCOUVRIR LE **CIRCUIT FIT** FFHM !

La Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation (FFHM) poursuit l'ambition de mettre son expertise reconnue dans le sport olympique au service du plus grand nombre.

1^{ER} CONCEPT DE COURS COLLECTIF* DE LA FÉDÉRATION, QUI SE DÉCLINE SOUS LA FORME D'UN CIRCUIT TRAINING

* Mouvements de renforcement musculaire non chorégraphiés

Objectifs de ce programme :

Permettre à vos pratiquantes de tonifier l'ensemble des muscles de leur corps. Elles en observeront les effets grâce à un affinement de leur silhouette. Elles en ressentiront les bénéfices dans leurs gestes et activités du quotidien.

TARIF D'INSCRIPTION

70€



Formulaire d'inscription :
<https://bit.ly/2DyRVgc>



Pendant une saison complète, vous pourrez donc proposer :

- Ⓢ un programme évolutif de circuit training
- Ⓢ chaque séance est composée de huit exercices avec des objectifs précis : bas du corps, haut du corps, gainage et cardio
- Ⓢ faciles à mettre en place, ces exercices nécessitent uniquement du petit matériel.
- Ⓢ six cycles différents sont proposés sur une plateforme digitale pour offrir de la variété à vos adhérentes.

- Vous souhaitez proposer dans votre salle un programme exclusif conçu par des spécialistes reconnus pour leur technicité ?
- Vous voulez parfaire votre enseignement des mouvements de musculation pour une grande maîtrise technique synonyme de sécurité, d'efficacité et de plaisir ?
- Vous souhaitez renforcer l'identité d'expertise technique et de convivialité de votre structure ?

Alors venez vous former au Circuit Fit !

