

### Pour qui ?

Pour les coachs sportifs des centres de remise en forme, studio Pilates, centres de kinésithérapie en collaboration avec coachs sportifs, coachs en entreprise,..

### Objectifs

Savoir appliquer les différentes méthodes d'entraînement et de récupération à la structure et au matériel disponible tout en donnant des options par rapport à la personne coachée mais en respectant une trame et une ligne de conduite structurée qui permet à chaque personne d'explorer le triangle de la réussite, de devenir autonome et motivé sur des bonnes habitudes de vie sportives et alimentaires.

### Les plus

Vidéos pédagogiques avec tous les programmes par thème et les déroulements.

Outils de coaching fournis : script de chaque programme

Passages en situation et feedback. Evaluation et certification de formation comprise (valeur 50 €)

### Durée et prix de la formation

3 jours

584€ HTVA par personne

**Possibilité de formations privée sur votre site, devis sur mesure !**

### Inscriptions et demandes de prise en charge

(devis, plans de formation) :

CENTRE AZUREA

2, rue père Damien

7700 Mouscron

0032 56 84 68 84

L'inscription est validée par le versement du montant sur le compte:

BE760-630138479-95

avec la communication: nom de la formation + nom + prénom

(au plus tard 3 semaines avant le début de la formation)

## PROGRAMME de la FORMATION

### Formateurs



Silvia Del Monaco

Fondatrice du concept Zenbox  
Éducatrice sportive BEES  
Diplômée en Marketing Université BO  
Formatrice LESMILLS  
Formatrice PLANET AQUA  
Directrice Studio PILATES PFT



Willy Hostens

Kinésithérapeute et  
Ostéopathe



Dr Olivier Noseda

Chirurgien orthopédique

#### JOUR 1

9H00 - 9H15 : Présentations et organisation du séminaire

9H15 - 10H30 : Test : cardio, force, mobilité, souplesse, stabilité, analyse posturale, tension, mensuration et impédance

10H30 - 10H45 : Pause-café

10H45 - 11H45 : Passage en situation et feedback sur les tests

11H45 - 12H30 : Programmes de conditionnement cardio-vasculaire, endurance et interval training avec et sans machines

12H30 - 13H15 : Pause midi

13H15 - 15H00 : Passage en situation et feedback sur les programmes de conditionnement

15H00 - 15H15 : Pause-café

15H15 - 16H45 : Programmes de tonicité et force fonctionnelle : circuit avec et sans machines. Utilisation du matériel divers comme TRX, Disq, tubing, Powerplate,  
16H45-17H00 : Conclusion

#### JOUR 2

9H00 - 9H30 : Récap jour 1

9H30 - 10H30 : Passage en situation et feedback sur les programmes de tonicité et force fonctionnelle

10H30 - 10H45 : Pause-café

10H45 - 12H30 : Programmes pour renforcer le centre du corps : circuit abdos, fessiers et dos, Pilates sur tapis, Pilates sur machine

12H30 - 13H15 : Pause midi

13H15 - 14H00 : Passage en situation et feedback sur les programmes de renforcement du centre du corps

14H15 - 15H00 : Programmes de récupération : stretching statique et stretching assisté

15H00 - 15H15 : Pause-café

15H15 - 16H45 : Exercices de mobilisation et stretching assisté pour personne à mobilité réduite

16H45 - 17H00 : Conclusion

## PROGRAMME de la FORMATION

### Formateurs



Silvia Del Monaco

Fondatrice du concept Zenbox  
Éducatrice sportive BEES  
Diplômée en Marketing Université BO  
Formatrice LESMILLS  
Formatrice PLANET AQUA  
Directrice Studio PILATES PFT



Willy Hostens

Kinésithérapeute et  
Ostéopathe



Dr Olivier Noseda

Chirurgien orthopédique

#### JOUR 3

9H00 - 9H30 : Récap jour 2

9H30 - 10H30 : Passage en situation

10H30 - 10H45 : Pause-café

10H45 - 11H45 : Programme de récupération : auto massage des trigger point (nœuds musculaires)

11H45-12H30 : Passage en situation et feedback sur les programmes de récupération

12H30 - 13H15 : Pause midi

13H15 - 15H00 : Choix des programmes par rapport à la structure (centre de fitness, cabinet kiné, studio Pilates), au matériel et au profil du client

15H00 - 15H15 : Pause-café

15H15 - 16H45 : Analyse des outils de travail (vidéos, script, dossier client) et des cas spécifiques

16H45-17H00 : Conclusion