

NEW
MINDSET



NEW
RESULT



LES ATELIERS PROS 2022

POUR QUI?

- Les instructeurs Fitness, Pilates certifiés
- Les personal trainers
- Les physiothérapeutes
- Les entraîneurs sportifs

GESTION MENTALE DU SPORTIF

- Connaître les différentes habiletés mentales d'un sportif.
- Apprendre des exercices ciblés qui permettront d'entraîner ces habiletés.
- Identifier les canaux principaux d'apprentissage (mentaux et moteurs) des clients.
- S'approprier des outils de coaching
- Intervenante : Elisabeth Fioravera

4e dan de karaté - Professeure de karaté

Coach en préparation physique - Monitrice J+S - Enseignante

- Prix : 290.- CHF
- Inscription sur l'onglet Dates/Inscriptions
- Places limitées



14 et 15 mai 2022
09h00-16h00

PREDOMINANCES MOTRICES

- Adapter le mouvement à la personne : knee-dominant, hip-dominant, mouvement linéaire, non-linéaire
- Identifier ses prédominances motrices ainsi que celles des autres
- Choisir l'exercice adapté en fonction de la prédominance motrice
- Explorer les mouvements dans le plan frontal et horizontal (latéral, rotation et anti-rotation)

Intervenant : Miguel Turda Reis

Physiothérapeute Master en physio du sport

- Prix : 150.- CHF
- Inscription sur l'onglet Dates/Inscriptions
- Places limitées à 10 personnes



Sam. 02 juillet 2022
08h30-17h30