

# CALENDRIER ANNEE 2021

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>METHODES PILATES</b>												
Pilates Évolution Débutant - 14h			20/21			12/13						11/12
Pilates Évolution Confirmé- 14h	23/24			24/25					18/19			
Pilates Utilisation du Petit Matériel -14h		13/14			15/16					16/17		
PACK PILATES 3 modules (non dissociables) - 42h				26/27 29/30 01/02						Vac Touss	27/28	
Pilates Prénatal – 7h		06				05				09		
Pilates Sénior – 7h		20				26				30		
<b>POLE DANCE NOUVEAU !</b>												
Acquisition des bases techniques - 28 h	16/17	13/14										
Les fondamentaux de l'enseignement - 28 h			17/18/27/28									
Pole dance confirmé - 28 h										09/10/23/24		
<b>INSTRUCTEUR YOGA NOUVEAU !</b>												
YOGA L'INITIAL « VINYASA » - 28h		19 au 22										
YOGA CONFIRMÉ -28h			05 au 08									
INSTRUCTEUR -28h								23 au 26				
<b>MASSAGE BIEN-ETRE</b>												
Massages Assis « AMMA » – 14h	23/24						03/04					
Massage Suédois – 21h			02/03/04							29/30/31		
Massage Californien- 21h					21/22/23							03/04/05
<b>MASSAGES POUR LES SPORTIFS</b>												
Massage du sportif- 21h	28/29/30					17/18/19					18/19/20	
Massage du sportif Expert niveau 2- 14h		25/26								22/23		
Taping -14h NOUVEAU !				16/17								09/10
<b>NUTRITION DES SPORTS</b>												
Nutrition et santé- 7h			13							16		
Nutrition des sports collectifs- 7h			14							17		
Nutrition des sports de force- 7h			20							23		
Nutrition des sports d'endurance et ultra-endurance- 7h			21							24		
<b>MARCHE NORDIQUE</b>												
Module 1 : Les techniques de la marche nordique - 14h		27/28						26/27				
Module 2 : Concevoir et animer des séances de marche nordique-14h					03/04					25/26		
Module 3 : Promotion et commercialisation d'un cours de marche nordique- 7h								30				
<b>SLACKLINE</b>												
Découverte et enseignement SLACKLINE -7h												
<b>MULTISPORTS</b>												
Du projet à la programmation – 7h					21							

# CALENDRIER ANNEE 2021

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>PREPARATION PHYSIQUE</b>												
Préparation physique- 21h	15/16/17				28/29/30					01/02/03		
<b>TECHNIQUES DE COACHING</b>												
Coaching sportif et petit matériel - 14h			06/07						25/26			
Coaching sportif et perte de poids / amélioration de la condition physique – 14h		06/07									13/14	
Techniques de stretching pour le coach et le préparateur physique- 14h				10/11							06/07	
Coaching sportif et utilisation du kettlebell – 14h			27/28			26/27				09/10		
<b>REATHLETISATION</b>												
Module 1 : La colonne vertébrale - 14h					15/16						27/28	
Module 2 : Hanche, genou, cheville - 14h						05/06						04/05
Module 3 : L'épaule et le coude - 14h						12/13						11/12
<b>SPORT ET SANTÉ</b>												
Ateliers pratiques sur la prise en charge des pathologies – 35h					03 au 07					Vac Touss		
<b>PADEL</b>												
Encadrer des séances d'enseignement du Padel à tous niveaux – 28h La Roquette sur Siagne (06550)												
Encadrer des séances d'enseignement du Padel à tous niveaux – 28h Aix-en-Provence (13090)												
<b>SPORT SÉNIOR</b>												
Créer, programmer et commercialiser une pratique sportive adaptée aux seniors - 7h			27							02		
<b>ACTIVITE AQUATIQUE</b>												
Aquabike- 7h	31			18		13						
Bébés Nageurs-Eveil Aquatique - 7h			07		16							
Aquaphobie – 7h												
<b>PRÉPARATION PHYSIQUE EN NATATION</b>												
Souplesse et mobilité du nageur - 7 h			13									
Gainage et stabilité du nageur - 7h			14									
La musculation du nageur - 7h				03								
Physiopathologies du nageur et prévention des blessures - 7h				04								
Périodisation et quantification de la charge en natation - 7h					15							
<b>FORMATION CANVA</b>												
Concevoir ces supports de communication – 7h		20								23		
<b>CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER</b>												
Connaitre la CCE pour conseiller la pratique – 7h						26					27	
Accompagner les connaissances acquises et la pratique– 7h						27					28	
Opérateur en CCE- 7h						28					29	
<b>PREPARATION MENTALE</b>												
Méditation de pleine conscience pour le sportif-7h	30											
Optimiser le mental du sportif – 14h				10/11								