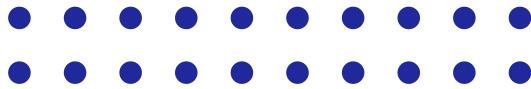


DURÉE  
**21**  
HEURES



## AQUASPORTS

La formation de référence en aquasports pour développer tout un panel de cours à son image, selon ses participants et son environnement aquatique. Contrairement aux formations de spécialisation, qui se déroulent sur une journée, la formation aquasports s'étend sur 3 jours.

Cette formation généraliste aborde 2 axes de travail :

- Une adaptabilité par rapport à vos cours et séances afin de vous proposer des outils indispensables pour les faire évoluer
- De nouvelles approches dans les différentes thématiques de cours proposés en fitness dans l'eau.

Celle-ci inclut :

- Une méthode d'enseignement
- Des ateliers pratiques (maîtrise du face à face pédagogique, notion musicale, aquabilite)
- Richesse d'activités (3 dominantes / 3 niveaux d'intensité)

Cette formation complète est le module regroupant UNE MÉTHODE, 3 NIVEAUX D'INTENSITÉ et 3 DOMINANTES DE COURS.



## Programme

21h en présentiel

- Découvertes des cours aquatiques (différentes intensités)
- Connaissances et spécificités liées aux cours
- Compréhension des structures de séances
- Conduire l'animation en mobilisant les techniques de l'activité
- Coaching et passage en situation

## 9 activités disponibles



Aquagym



Aquapilates



Bodyslim



Boxing



Cycling



Jump



Power



Training



Workout



Présentiel

## Tarifs

Tarif individuel :

**1 290 euros**

Tarif groupe :

(jusqu'à 10 participants)

**3 840 euros**

Télécharger le programme de formation détaillé



## Public Cible

Tous les éducateurs diplômés amenés à encadrer, animer et gérer des cours de fitness aquatique



## Pédagogie

- Suivi Formateur expert
- Mise en situation pédagogique
- Grille d'évaluation



## Objectifs

- Découvrir les 3 niveaux d'intensité en fitness aquatique
- Comprendre et construire des séances structurées
- Animer un cours avec différentes intensités en utilisant du matériel de fitness aquatique

+33 (0)3 81 90 50 05  
formations@waterform.com

Adresse : Waterform 19 rue Maurice Ravel 25200 Montbéliard France  
Site Web : [formations.waterform.com](http://formations.waterform.com)