



Présentiel

DURÉE
7
HEURES

Tarifs

1 090 euros

1 à 5 participants

2 180 euros

6 à 10 participants

Télécharger le programme de formation détaillé



RENOUVELER ET ENRICHIR SES SÉANCES D'AQUAFITNESS

Une journée pour retrouver des idées et renouveler vos cours

Vous animez régulièrement des séances d'Aquafitness et avez parfois l'impression de revenir aux mêmes mouvements et aux mêmes combinaisons ? Cette formation professionnelle vous permet d'enrichir votre répertoire, de découvrir une méthode pour faire évoluer vos mouvements et de créer de nouvelles variations directement applicables dans vos cours.

L'objectif n'est pas seulement de repartir avec de nouveaux exercices, mais d'acquérir une méthode pour **continuer à renouveler vos séances dans le temps**.

Celle-ci inclut :

- **Une journée de formation en présentiel**
- Des apports théoriques et méthodologiques
- Des ateliers pratiques en milieu aquatique
- Une méthode pour démultiplier les mouvements
- Des mises en situation pédagogiques
- Un temps de création et de partage entre professionnels



Programme

7h de présentiel

- Comprendre et ressentir les fondamentaux du mouvement aquatique
- Découvrir le Répertoire WATERFORM
- Appliquer la méthode WATERFORM pour démultiplier les mouvements
- Mettre en pratique les variantes en bassin
- Créer des combinaisons et des transitions
- Concevoir et présenter une séquence originale

CE QUE VOUS ALLEZ TRAVAILLER



MOUVEMENTS

Enrichir son répertoire



VARIATIONS

Transformer un mouvement



COMBINAISONS

Associer plusieurs mouvements



CRÉATIVITÉ

Créer de nouvelles séquences



MISE EN PRATIQUE

Tester directement en bassin



Pédagogie

- Formateur expert
- Masterclass et démonstrations
- Ateliers de création
- Mise en pratique en bassin
- Mise en situation pédagogique
- Feedback et analyse



Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Diversifier son répertoire de mouvements
- Démultiplier les variations à partir d'un mouvement de base
- Créer de nouvelles combinaisons
- Adapter ses propositions à ses séances d'Aquafitness

+33 (0)3 81 90 50 05

formations@waterform.com

Adresse : Waterform 19 rue Maurice Ravel 25200 Montbéliard France

Site Web : formations.waterform.com

Waterform
Centre de formation