



ATELIERS, MASTER CLASSES ET CONFERENCES EN 2009

STEP

LE STEP A 20 ANS !

Comme quand on a 20 ans, le step est devenu grand et vole désormais de ses propres ailes ! Mais il demeure néanmoins une activité cardio-vasculaire toujours aussi efficace et agréable. Venez donc célébrer les 20 ans du step en participant à cette toute nouvelle session qui propose des combinaisons dynamiques, conviviales, faciles à enseigner et prêtes à l'emploi. Cet anniversaire fera le bonheur de tous !!!

Workshop or Master Class
Matériel: Steps

ZENSATIONAL STEP!

Un cours permettant d'unir le corps et l'esprit ? Et bien pourquoi pas ? Découvrez cette approche unique et innovante d'entraînement de step basée sur une chorégraphie simple et une musique douce en $\frac{3}{4}$ temps. Original, créatif et relaxant, ce cours attise les sens tout en garantissant un workout cardio efficace. Venez découvrir cette composante inattendue à votre programmation corps-esprit. Véritablement zensationnel !

Workshop ou Master class
Matériel : Steps

'FAT FREE' STEP WORKOUT

Voici un workout que vous ne trouverez pas en supermarché ! Venez découvrir un cours de step riche par sa chorégraphie qui saura brûler le maximum de vos graisses ! Vous apprendrez des combinaisons créatives qui feront le bonheur de vos élèves tout en leur garantissant un workout cardiovasculaire unique.

Atelier ou Master class
Matériel : Steps

SALSA ON THE STEP

C'est le cours le plus caliente !! Quelques pas de base simples, des mouvements de danse basés latino et un peu de musique sud-américaine, attendez-vous au plus fun des workouts, bourré d'énergie ! Ay Ay Caramba !!

Master class
Matériel : steps

STEP! BY NUMBERS

« Mambo 6 comptes », « 2 fois 2 », « Kick 5 comptes », « 3, 2, 1 repeater combination », « accent sur 5 et 6 »

Ce sont les indications et les séquences que vous allez entendre dans ce workout basé sur la logique des nombres. Destiné à l'instructeur de step à la recherche d'une chorégraphie créative, innovante et « accessible », il ne s'agit pas uniquement de cross phrasing et de combinaison de nombres... Découvrez comment avec les nombres on peut créer un workout énergique, fun et sans risques.

Workshop ou master class
Matériel : steps

EN MOUVEMENT

LATINO!! MOVE!!

Réveillez le latino qui sommeille en vous ! Venez découvrir ce workout lo impact, fun et facile à suivre. Basé sur des mouvements de danse latino comme la samba, le cha cha cha, la salsa et le mambo, il permet de créer une chorégraphie « prête à l'emploi » qui vous enflammera !! Rien que la musique vous aidera à réchauffer l'atmosphère de vos cours !! Prêt pour la movida ?

Master class

BREAK A SWEAT! (De La Sueur !)

Cette masterclass réunit le meilleur des mouvements d'aérobic de hi et lo impact. Un workout créatif, rythmé fun et vivant qui vous apportera des chorégraphies « prêtes à l'emploi ».

Master Class

POWER IN THE PUNCH

Jamais monté sur un ring ? Ne déclarez pas forfait !! Ce cours est ouvert à tous, boxeurs ou non. Venez découvrir, un workout de cardio boxing fun, non violent et revigorant. Sortez de la zone de confort et rejoignez le ring pour un workout de champion qui vous garantira des adeptes motivés.

Workshop or Master Class

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

RETROUVEZ L'ESSENTIEL GRÂCE AU CIRCUIT TRAINING

Le Circuit training est bel et bien vivant et FONCTIONNEL !! Faites l'apprentissage d'au moins 10 exercices fonctionnels dans le cadre de ce circuit complet de core conditioning. Apprenez les techniques de balance training, de core muscle conditioning, de stabilisation du buste et les exercices de redressement de posture à l'aide d'un équipement de studio de base tout en profitant d'un workout efficace et cool !

Atelier ou Master class

Matériel : Body Bar, disques glisseurs et tapis (et matériel à disposition)

CORE-OGRAPHY: LORSQUE LA FORME RENCONTRE LA FONCTION

Ce programme adopte une approche globale de l'entraînement de votre corps dans le cadre d'un entraînement quotidien, à la maison, au travail ou en vacances... Vous découvrirez 15 différents exercices de core-conditioning en position debout, assis ou allongé qui sont essentielles à l'accomplissement optimal des activités quotidiennes dans toutes les situations. Plier, tourner, pousser, tirer et soulever pour vous renforcer, vous assouplir et améliorer les fonctions de votre corps ! Un cours innovant, fun et instructif !

Workshop ou Master class

Matériel : Tapis (optionnel : poids, body bar, medecine balls, disques glisseurs)

GLIDING : Body Basics

Venez découvrir le tout dernier entraînement de la force corporelle globale. Les glissements procurent aux exercices traditionnels des mouvements légers, cohérents et fluides garantissant un succès sans précédent. A l'aide des disques glisseurs, vous découvrirez comment transformer les exercices traditionnels de chaque groupe musculaire et les améliorer par le biais d'un mouvement de glissement. Il est difficile de s'imaginer comment une idée si simple peut produire une puissance aussi gracieuse. Bienvenue à tous !

Atelier ou Master class

Matériel : Disques glisseurs

EQUILIBRE ET PUISSANCE POUR TOUT UN CHACUN

Le corps de tout un chacun saura tirer profit de ce programme basé sur les techniques du yoga qui entraîne les muscles aux fonctions de la vie quotidienne et permet d'optimiser les mouvements. Apprenez à accroître la puissance, à améliorer la souplesse et à contrecarrer le stress tout en vous adaptant à tous les différents niveaux de participants, quel que soit leur physique, leur âge ou leur expérience. Bienvenue à tout un chacun !!

Atelier ou Master class

Matériel : Tapis

LA DYNAMIQUE DU BODY BAR : ÉQUILIBRE, FORCE ET ENDURANCE

Apprenez 15 nouveaux exercices innovants et stimulants utilisant le Body Bar , qui vous permettront d'améliorer votre force actuelle et vos pratiques d'entretien de votre forme ! Cet atelier (masterclass) propose aux instructeurs de groupe et aux personal trainers les outils nécessaires pour concevoir un cours d'entraînement dynamique et fonctionnel destiné à des élèves de tous niveaux. Apprenez comment partir des compétences et des techniques d'entraînement en utilisant l'équilibre, la rotation et la force. Incroyablement simple, mais particulièrement efficace !

Atelier ou Master class

Matériel : Body Bar et tapis (optionnel : steps)

REEBOK REACTIVE NEUROMUSCULAR TRAINING (RNT)

Découvrez dans ce workshop pour personal trainer une base d'exercice visant à évaluer l'élève pour mieux cibler son entraînement. . Apprenez à évaluer vos élèves de manière dynamique mais simple, quantitativement et qualitativement. Vous saurez ainsi apprécier les difficultés de chacun et surtout résoudre les problèmes de vos élèves pour leur rendre la vie plus facile. Surprenez votre client par vos méthodes et permettez-lui d'atteindre ses objectifs.

Workshop

Matériel : tapis et bâton

ASSISTED STRETCHING FOR PERSONAL TRAINERS

Ce programme, développé en collaboration avec des kinésithérapeutes, vous apprendra les techniques d'étirement qui vous permettront de rétablir l'équilibre musculaire de vos élèves. Cette compétence supplémentaire fera de vous « LE » personal trainer, apprécié de tous.

Workshop

Matériel : tapis et/ou table de massage

CONFERENCES

VOYAGER EN FORME : TOUT CE QUE VOUS DEVEZ CONNAÎTRE POUR POUVOIR VOYAGER EN FORME À L'ÉTRANGER

Vous avez la bougeotte ? Pourquoi ne pas alors envisager de devenir presenter international ? Dans ce séminaire, vous découvrirez comment dénicher les opportunités d'enseignement, comment négocier les contrats, comment préparer votre départ ainsi que votre arrivée. Fred vous propose des conseils pratiques pour surmonter les barrières linguistiques, comment travailler avec les interprètes, et comment vous affranchir des différences culturelles dans le cadre d'un cours de fitness à l'étranger. Préparez dès à présent vos bagages et ... Bon voyage !

Matériel : Power Point et écran

COMMENT ACCOMODER LES DIFFÉRENCES GENERATIONNELLES DANS SON CLUB ? TROIS STRATÉGIES EFFICACES POUR GERER UNE EQUIPE MULTI-GENERATIONNELLE

Apprenez à optimiser la productivité de votre personnel lorsqu'il est composé d'un Génération Y (un employé dans la vingtaine à l'accueil), un Génération X (un entraîneur de cours collectif dans la trentaine) et un baby-boomer (un propriétaire de club de 45 ans). Savoir identifier les différences en termes de valeurs, d'éthique de travail, de comportements et comprendre les modes de communications préférentiels et leurs influences culturelles sont des aspects essentiels qui vous permettront de mieux gérer votre équipe multi-générationnelle. Au cours de cette session, vous découvrirez trois stratégies efficaces pour favoriser l'harmonie au sein de votre club santé ou fitness grâce à la mise en place d'un environnement de travail positif et qui encourage la cohésion au sein de votre organisation.

Matériel : Power Point et écran

UN NOUVEAU VISAGE POUR LES CLUBS DE REMISE EN FORME. COMMENT PEUT-ON GARANTIR LA RENTABILITE DE SON ENTREPRISE DANS LES DIX ANS A VENIR ?

C'est indiscutable : l'évolution des données démographiques (présence sur le marché de l'emploi des Générations X et Y), la technologie interactive et la prise de conscience du problème énergétique, tous ces facteurs auront un impact sur l'avenir des clubs de remise en forme. Dans ce workshop, vous découvrirez quelles sont les services les mieux placés pour constituer les principaux centres de profit dans les 10 prochaines années, à quoi ressemblera votre futur client, et quels seront les services que vous devrez lui offrir. En outre, vous apprendrez les nouvelles tendances « vertes » qui suivent une approche respectueuse de l'environnement ainsi que l'impact de la technologie sur l'avenir de votre entreprise. Découvrez tous les aspects pratiques qui garantiront la rentabilité de votre entreprise pour la décennie à venir.

Matériel : Power Point et écran

TOUS LES DÉTAILS COMPTENT : UN DESIGN FONCTIONNEL POUR VOTRE CLUB

Il y a beaucoup de choses à prendre en compte du point de vue du design lorsqu'on se décide à ouvrir ou à rénover un club, quand la prise de décision dépend généralement de choix de modèles existants. Si beaucoup choisissent cette approche en se disant qu'elle est la plus aisée, elle implique souvent des coûts en design élevés et des problèmes en matière de services qui n'apparaissent qu'une fois les travaux terminés. Souvent le point de vue de l'expérience n'est même pas pris en compte et les « petits détails » qui permettent à un club de fonctionner correctement sont mis de côté, négligés ou complètement oubliés.

Ce séminaire traitera des questions liées au design, aux services et au personnel qui contribuent à la bonne fonctionnalité globale du club. Il proposera un certain nombre de solutions pratiques et bon marché à des problèmes surgissant couramment ou qui menacent la bonne marche du projet, et vous découvrirez comment elles vous permettront de réduire vos coûts actuels, attirer de nouveaux membres, de retenir les membres actuels et de concevoir une offre de dernier cri en matière d'équipement qui fonctionne en toute harmonie.

Matériel : Power Point et écran

QUELLE PLACE POUR LE FITNESS DANS L'UNIVERS DU SPA ?

Les offres de fitness et de lifestyle sont devenues une partie intégrante des spas, mais sur quels critères pouvez-vous vous fonder pour juger que votre offre en ce domaine est suffisante pour votre club ? Vous découvrirez tous les aspects essentiels à l'intégration d'un concept fitness et lifestyle dans un nouveau projet de spa ou un spa déjà existant, et les 10 facteurs incontournables qui garantiront le succès et la rentabilité d'un spa au sein duquel on souhaite intégrer une composante bien-être et fitness. Nous aborderons dans ce workshop les aspects concernant la conception, l'aménagement de l'espace et la fonctionnalité, l'offre de services et d'activités, le choix des équipements, ainsi que des conseils concernant l'acquisition de matériel, de stratégies de marketing et d'intégration du personnel.

Matériel : Power Point et écran

SAVOIR TRANSMETTRE : INNE OU ACQUIS ?

Il est certain qu'être éducateur est un don. Mais s'agit-il d'un talent naturel inné ou d'une qualité acquise par la formation ? Réponse : un peu des deux. Dans cette conférence, vous apprendrez comment la communication, la motivation, la flexibilité et l'expérience de la vie façonnent la réussite de votre métier d'éducateur santé ou d'enseignant du fitness. Vous découvrirez les différentes étapes d'un enseignement pédagogique, les diverses stratégies d'enseignement possibles pour chaque situation, et les obstacles que vous pourriez rencontrer. Il y a beaucoup de bons professeurs... Apprenez à être le meilleur !

Matériel : Power Point et écran