

Moirans-en-Montagne, le 02 janvier 2019

Haut-Jura Sport Formation organise une formation pilates en « small groupe » sur deux jours

Le Haut-Jura Sport Formation propose une formation pilates sur deux journées à Moirans-en-Montagne les dimanches 17 février et 03 mars 2019, de 9h à 16h30. L'objectif de ces modules complémentaire est de répondre aux besoins de la formation initiale de l'éducateur, mais d'intervenir également sur son évolution professionnelle.

Très apprécié dans les salles de sports et associations de remise en forme, le pilates est une pratique alliant respiration profonde et exercices physiques. Cette activité permet au pratiquant de renforcer ses muscles profonds et perdre ses tissus adipeux.

La formation sera dispensée par Mme. Hulya AKBAYRAK, une intervenante de qualité et d'expérience. Diplômée d'un BPJEPS AGFF, cette passionnée de fitness exerce depuis 3 ans. Cette formation est ouverte à tous, visant particulièrement les animateurs BPJEPS cours collectifs et les éducateurs de salles de fitness. Au programme de cette journée, l'étude approfondie du pilates, en abordant les fondamentaux de l'activité (les 6 principes de base, la respiration, les 5 éléments de placement corporel). Le coût de cette formation est de 189 euros les deux jours, repas du midi inclus. Désireux de proposer un enseignement de qualité et de garder une proximité avec les participants, les places sont limitées.

Pour toutes informations complémentaires, veuillez contacter Raphaël FLORIN au 06 26 68 70 88 ou par mail à l'adresse suivante, raphael.florin25@gmail.com.

###

A PROPOS

Haut-Jura Sport Formation est une antenne du CFA du Sport de Bourgogne Franche-Comté, qui a pour vocation de former les apprentis aux métiers du sport, de l'animation et du tourisme. Les formations proposées : BPJEPS activités physiques pour tous, activités sports collectifs, activités de la forme, le brevet moniteur de football ainsi qu'une formation accompagnateur de tourisme.

CONTACT

Sylvain SACCO - 06 49 61 04 78 - sylvainsacco@hjs-formation.fr