## PROGRAMME DE FORMATION

## **HUBER**<sup>®</sup> 360 Evolution

Merci de bien vouloir respecter les horaires de début et de fin de formation

Merci de vous munir de votre tenue de sport : t-shirt, short, baskets

01.00	A
9h00	Accueil
01100	/ 100GCII

9h15 Présentations des participants

Quizz d'accueil

**Pratique** 

Révision des 4 fondamentaux

Le Bilan : Pratique

**Protocoles Santé: Pratique** 

13h00 Déjeuner

13h45 Personnaliser un exercice

Construire une séance

**Protocoles Fitness et sport : Pratique** 

**Questions diverses** 

17h30 Fin de la formation



LPG SYSTEMS S.A.

155-159 rue Anatole France - Bâtiment B 92300 LEVALLOIS-PERRET

