

## 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*

- 9h00**      *Accueil*
- 9h15**      Présentations des participants  
Quiz 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*

