

# FORMATION STEP

## Action collective



Le STEP est une **activité de fitness** rythmée qui consiste à enchaîner des mouvements chorégraphiés en montant et descendant d'une plateforme, afin d'améliorer l'endurance cardiovasculaire, la coordination et le renforcement musculaire, notamment des jambes et des fessiers.

## FORMATION EXPERTISE

Jour 1 : Comment préparer et animer une séance et un cycle de STEP niveau intermédiaire.

- Rappel des fondamentaux de l'activité
- Construction d'une séance et d'un cycle
- Relation musique/mouvement
- L'animation
- Les règles de sécurité

## CONDITIONS D'ACCÈS

✓ Être diplômés d'un CQP ALS, CQP IF, BPJEPS APT ou BPJEPS AF

*Frais pédagogiques entièrement pris en charge par l'OPCO pour tous les salariés d'une structure adhérente à l'AFDAS*

 9h00 à 17h00

 Inscription jusqu'au 03 avril 2026

 Le 17 avril 2026

### Plus d'informations :

04.51.11.00.26 - [contact@adps-formation.com](mailto:contact@adps-formation.com)

