

FORMATION STRETCHING

Action collective



Le **stretching** est une activité de fitness qui vise à étirer l'ensemble des groupes musculaires pour améliorer la souplesse, la mobilité et contribuer au bien-être général du corps.

FORMATION EXPERTISE

Objectif : Concevoir et animer un cours de stretching

- Rappel des fondamentaux de l'activité
- Structuration d'une séance de stretching
- Varier ses contenus pour élaborer un cycle de stretching
- Animer un cours de stretching en prenant en compte les caractéristiques du publics

CONDITIONS D'ACCÈS

- ✓ Être diplômés d'un CQP ALS, AGEE, CQP IF, BPJEPS APT, BPJEPS AF, DEUST MDF
- ✓ Maîtriser les bases de la pratique et de l'encadrement du stretching

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 22 Juin



Le 6 Juillet 2026

Plus d'informations :

04.51.11.00.26 - contact@adps-formation.com

