

# FORMATION CIRCUIT TRAINING

## FORMATION EXPERTISE



Le Circuit Training est une méthode d'entraînement consistant à enchaîner des exercices physiques variés à la suite, sous forme d'ateliers composés de divers dispositifs, avec peu ou pas de temps de repos. Il combine des exercices de musculation et des exercices cardiovasculaires pour créer un entraînement complet du corps.

## FORMATION NON DIPLOMANTE

Jour 1 : Comment préparer et animer une séance et un cycle de Circuit Training

- Rappel des fondamentaux de l'activité
- Construction d'une séance et d'un cycle
- 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)

