



## REFORMER 2

### DURÉE

2 jours / 14 heures

### FORMATEURS

Valérie LENAY  
Jonathan GENIN

[www.leaderfit-formation.com](http://www.leaderfit-formation.com)

**La formation Reformer II est la suite de la formation Reformer I, qui vous permet grâce au chariot mobile et aux sangles de travailler vos abdominaux, la mobilité de votre colonne vertébrale et de vos articulations. Vous retrouvez des options avancées des mouvements étudiés lors de la 1ère formation, et découvrirez de nouveaux mouvements.**

### PRÉ REQUIS

Avoir suivi le Reformer 1.

### OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Analyser la posture des pratiquants, et proposer des exercices adaptés de niveau avancé sur le Reformer.
- Définir les objectifs de chaque mouvement.
- Utiliser les différentes options avancées des différents mouvements sur le Reformer.
- Corriger le ou les pratiquants.
- Enseigner les exercices de niveau avancé sur le Reformer à une personne comme à un petit groupe de personnes.

### PROGRAMME

- Les principaux muscles réalisant les mouvements.
- Les différents placements du niveau Reformer II.
- Apprentissage de chaque mouvement du niveau Reformer II, des différentes options, des objectifs, des points d'attention et des muscles principaux.
- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique.



## MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

### INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery CS10204

37550 Saint Avertin Cedex

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

### VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B