



REFORMER 2

PROGRAMME

JOUR 1

10h00 - 13h00

- Validation du Reformer 1

13h00 - 14h00

- Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- Notions et exercices du niveau intermédiaire sur Reformer
 - *Introduction sur le Reformer II*
 - *Pratique des exercices spécifiques du Réformeur II*
 - *Enseignement Exercices spécifiques du Réformeur II et ateliers de travail*

JOUR 2

9h00 - 12h30

- Introduction de l'appareil Reformer
- Enseignement exercices essentiel Reformer

12h30 - 13h30

- Pause déjeuner

13h30 - 15h30

- Mise en situation

15h30 - 17h00

- Cours Reformer niveau intermédiaire
- Feed-back & bilan de la formation

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin
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
20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg
TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B