



total freestyle

# FORMATION BOXE PERSONAL TRAINER

Programme de formation (14h)

Niveau de connaissance préalable requis : BP AF ou équivalent

Formateur : Yannick de Buffrenil

## Jour 1

Accueil des Participants + émargement et présentation du programme des 2 jours de formation

09h30 – Accueil, Distribution des manuels et mise en place

10h00 – Présentation générale sur les connaissances de chacun

11h00 – Étude du module de « Boxe Anglaise »

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation technique - perfectionnement des consignes - des options - gestion du corps de séance de chacun

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

## Jour 2

09h30 – Accueil, mise en place

10h00 – Étude du module « Pieds Poings »

11h00 – Pratique de la théorie et des consignes de sécurité

12h30 – Pause déjeuner

13h30 – Mettre en place un corps de séance

17h30 – Débriefing/Feedback

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation et remise des Certificats de formation

Pour valider ce module la réussite à l'examen de certification est indispensable.

SAS TOTAL FREE EVENT - CAPITAL 5000€ - RCS NANTERRE - SIRET 81173741000027 - APE 9319Z

ADRESSE : 101 RUE DU POINT DU JOUR / 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT TEL : 06-30-71-71-89

DECLARATION D'ACTIVITE DE FORMATION ENREGISTREE SOUS LE NUMERO 11 75 55063 75 AUPES DU PREFET DE REGION D'ILE-DE-FRANCE