



FORMATION MAPA – JOGGING

Apprenez à animer des séances d'aqua jogging, une méthode d'entraînement sans impact axée sur l'endurance et la condition physique.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À la fin de la formation, le candidat sera apte à :

- Comprendre et adapter la pratique d'activité physique en eau profonde.
- Utiliser efficacement la ceinture de flottaison et d'autres équipements ;
- Concevoir des entraînements progressifs visant le cardio, la musculation et la posture.

Tous les candidats doivent participer activement à tous les ateliers théoriques et pratiques

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Durée	4 heures <ul style="list-style-type: none">• 1 heure à 2 heures en salle• 2 heures à 3 heures en piscine
Coût par participant	Membre : 120 \$ (taxes incluses) Non-membre : 180 \$ (taxes incluses)
Prérequis	Moniteur Activités physiques aquatiques - Niveau 1 ou autre programme du même type.
Guide de l'animateur	Chaque candidat recevra le contenu de la formation de façon virtuelle.
Certification	Une attestation de participation sera remise à chaque candidat à la fin de la formation.
Questions	Pour toute question concernant l'APA AQLPro, n'hésitez pas à contacter notre équipe à formation@aqlp.ca ou au 514 252-5244.