



CADILLAC 1 (PRÉSENTIEL)

PROGRAMME

JOUR 1

10h00 - 11h00

- Présentation du déroulement de la formation
 - *Administratif*
 - *Présentation du déroulement de la formation*
 - *Présentation individuelle personnelle (attentes et objectifs)*

11h00 - 13h00

- Présentation du Cadillac / 8 mouvements fondamentaux
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*
 - *Révision des mouvements + anatomie + physiologie*

13h00 - 14h00

- Pause déjeuner

16h00 - 18h00

- 15 mouvements fondamentaux
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*
 - *Révision des mouvements + anatomie + physiologie*

JOUR 2

9h00 - 12h00

- 12 mouvements fondamentaux
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*
 - *Révision des mouvements + anatomie + physiologie*

12h00 - 13h00



- Pause déjeuner

13h00 - 17h00

- 15 mouvements fondamentaux
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*
 - *Révision des mouvements + anatomie + physiologie*

JOUR 3

10h00 - 13h00

- 7 mouvements intermédiaires
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*
 - *Révision des mouvements + anatomie + physiologie*

13h00 - 14h00

- Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- 10 mouvements intermédiaires
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*
 - *Révision des mouvements + anatomie + physiologie*

JOUR 4

9h00 - 12h00

- 7 mouvements intermédiaires
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*
 - *Révision des mouvements + anatomie + physiologie*

13h00 - 14h00

- Pause déjeuner



14h00 - 16h30

- 10 mouvements intermédiaires
 - *Enseignement des options du mouvement*
 - *Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, options...)*
 - *Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options*
 - *Pratique deux par deux du mouvement*
 - *Révision des mouvements + anatomie + physiologie*

16h30 - 17h00

- Déroulement d'un cours Cadillac
 - *Echauffements*
 - *Transitions*
 - *Etirements adaptés*

INFOS & INSCRIPTIONS

MISE À JOUR : 24/11/2020

SAS LEADERFIT' VITALYS SARL

+33 (0)2 47 55 66 01 - contact@leaderfit.com
32, rue Augustin Fresnel
37170 Chambray-Lès-Tours
Organisme de formation continue

LUX : 20 99 26 76 - **BEL :** 063 86 02 00
belux@groupe-leaderfit.com
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg

RCS TOURS 423 277 565 SIRET 423 277 565 00077 - NAF 8559A TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.