

	Samedi 20 avril 2019	H	Dimanche 21 avril 2019	H
14:00		8:00		6:00
8H00				
8H30				
9H00				
9H30	Accueil et présentation de l'activité FreeStyle Gym		Préparation de séances	1:30
10H				
10H30	Séance animé par le formateur avec groupe support	2:00	Séance 3 Echauffement traditionnel Palm spin saut de précision planche avant	1:00
11H				
11H30			Retour sur la séance 3	0:45
12H				
12H30	Repas		Repas	
13H				
13H30				
14H	Séance 1 type 2 animé par le formateur Echauffement City Interligne dos Réception roulade tour assis wall flip + explicitation équi force	1:30	Séance 4 type 4 Echauffement naturel	1:00
14H30				
15H				
15H30	Retour sur la séance 1	1:00	Retour sur la séance 4	0:45
16H				
16H30	Pause		Découverte des outils (Médiabooks et chaînes Dartfish) - Bilan du stage	1:00
17H	Séance 2 type 1 animé par le formateur Echauffement Tabata saut de bras webster costal +explicitation muscle up	1:30		
17H30				
18H				
18H30	Retour sur la séance 2	1:00		
19H				
19H30				
20H				
20H30				
21H	Présentation des outils papiers : Fiches / Livret	1:00		
21H30	Organisation du travail : séances stagiaires			
22H				