



Formation cardio-boxe

Cette formation est destinée aux coaches titulaires d'un diplôme d'Etat ou d'un CQP qui souhaitent élargir leurs domaines de compétence contre rémunération.

Mais aussi aux différents entraîneurs des différentes disciplines pugilistiques qui souhaiteraient proposer cette activité au sein de leur structure afin d'attirer un public différent

Le cardio-boxe est une forme de pratique qui associe les techniques de la boxe et le fitness. C'est avant tout un cours collectif en musique.

i.boxe.pro vous propose cette formation hybride afin de vous donner tous les outils pour mettre en place vos cours.

Durant cette formation, vous apprendrez :

- A réaliser les gestes de la boxe de manière à être crédible devant les élèves,
- A créer une chorégraphie,
- A mettre en place un échauffement en musique,
- 6 méthodes d'apprentissage qui vous permettront de diversifier vos cours.

Elle est composée de 3 étapes :

- 1- Apprentissage de la gestuelle boxe pour ceux qui en auraient besoin (travail en distanciel),
- 2- Un week-end, de stage en présentiel (2 méthodes d'apprentissage),
- 3- Puis le reste de la formation en distancielle (4 méthodes d'apprentissage).

Chaque stagiaire peut avancer à son allure, en fonction de son emploi du temps et de ses qualités.

Pour suivre cette formation, et y prendre du plaisir, vous devez :

- Aimer la boxe et le fitness,
- Avoir une bonne condition physique,
- Savoir suivre le rythme de la musique.



Formation cardio-boxe

Emploi du temps du stage en présentiel.

	Samedi	Dimanche
9h-10h	Accueil – Présentation du stage.	Méthode de la pyramide. Apprentissage de la méthode
10h-11h	Suivi d'un cours réalisé par le formateur	Echauffement et chorégraphie par les stagiaires. Addition et pyramide
11h-12h	L'échauffement. Créer une chorégraphie.	
13h-14h	Méthode de l'addition. Apprentissage de la méthode.	Echauffement et chorégraphie par les stagiaires. Addition et pyramide
14h-15h		Le travail en distanciel. Présentation de l'application.
15h-16h	Echauffement et chorégraphie par les stagiaires.	Bilan. Clôture du stage.
16h-17h	Le renforcement musculaire.	

Tarif de la formation : 350 TTC (frais pédagogiques).

La logistique est à la charge du stagiaire (déplacement, hébergement et nourriture).

L'équipe pédagogique est en mesure de se déplacer pour mettre en place une formation sur tout le territoire (sous condition d'avoir assez de stagiaires)