

19/20
JUIN 2023

SPORT
BRETAGNE 

CORE ET GAINAGE

Le gainage comme soutien au geste sportif

Cette formation a pour objectif d'apporter des connaissances théoriques et pratiques sur l'entraînement du gainage pour le sportif. A destination des kinésithérapeutes, préparateurs physiques, entraîneurs souhaitant approfondir la notion de CORE.



Inscription

- Rôle, testing et entraînement du transverse
- Gainage anti-mouvement et stabilité
- Mobilité et force de la colonne lombaire
- Créer ses propres exercices : base de réflexion
- Le rôle de la respiration

Tarif : 250 €

Contact : corentin.LEMETAYER@sportbretagne.bzh

Hébergement possible sur place : renseignements et réservation à stage@sportbretagne.bzh



9H00-17H00



24 RUE DES MARETTES
DINARD



12
PLACES