



PRÉPA PHYSIQUE MINIM

Développez des **connaissances approfondies** ainsi que des compétences pour élaborer et **mettre en oeuvre des programmes d'entraînement physiques personnalisés** destinés optimiser d'entraînement condition physique, les performances athlétiques et la prévention des blessures.

COMPETENCES À ACQUÉRIR

- Connaissances approfondies en **sciences du sport**.
- **Planification et gestion** de l'entraînement.
- Compétences **relationnelles et communicationnelles**.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

24h-3 jours

Présentiel à Lamestre (07)

**CONTACTEZ
ALTHÉA**

Téléphone : 0698065135

Mail : altheaformation.info@gmail.com

Site : altheaformation.info@gmail.com