



# Coach Seniors

<b>Description</b>	La formation Coach Seniors se déroule sur 4 jours. Elle aborde les spécificités des Seniors de plus de 65 ans. Vous souhaitez vous perfectionner sur des programmes d'exercices adaptés à ce public, en connaître les spécificités, être à l'écoute de leurs capacités physiques afin de les coacher pour atteindre leurs objectifs. La formation de Coach Senior vous donnera toutes les compétences théoriques et pratiques pour y parvenir.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Biologie du vieillissement - pathologies liées au vieillissement</li><li>• Exercices de renforcement fonctionnel et d'autonomie</li><li>• Exercices de maintien de l'équilibre</li><li>• Exercices de mobilité et de fluidité dans les mouvements</li></ul>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bonnes connaissances en anatomie et physiologie</li><li>• Formation dans le domaine du mouvement, fitness, danse ou bien-être</li><li>• Expérience dans l'enseignement du mouvement</li></ul>
<b>Groupe cible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation ouverte aux enseignants de Fitness, Danse et Bien-être</li></ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enseigner le mouvement aux Seniors de plus de 65 ans</li><li>• Savoir adapter les programmes aux besoins et à l'âge de chaque participant</li><li>• Apprendre à les guider pour atteindre leurs objectifs</li></ul>
<b>Attestation</b>	Certificat Ecole-club Migros et Evelyne Frugier FIT SCHOOL
<b>Date</b>	13.11.2020 - 12.12.2020 / E_1440775
<b>Horaire</b>	09:00 - 16:00 h
<b>Jours</b>	Ve;Sa
<b>Durée</b>	4 Jours de cours. Total 24.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 840.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Coach Seniors

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ve	13.11.2020	09:00 - 16:00
	2 Sa	14.11.2020	09:00 - 16:00
	3 Ve	11.12.2020	09:00 - 16:00
	4 Sa	12.12.2020	09:00 - 16:00

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

