

Route Principale 63, 2575 Täuffelen / Tel. 079/915 21 47 – www.vivatrainings.ch



Premier studio en Suisse!



AntiGravity® Fitness: Formation de base pour des instructeurs

Fundamentals (FUN) 1 + 2

AntiGravity® Fitness est une méthode qui associe le yoga et le pilates dans un contexte aérien. Cette discipline est pratiquée dans un hamac conçu pour répondre aux besoins spécifiques de cette activité. Les différents exercices se réalisent à quelques centimètres du sol. Les inversions soulagent et décontractent les muscles de la colonne vertébrale et allègent les articulations.

Le fondateur et artiste Christopher Harrison a travaillé pendant des années au développement de cet entraînement extraordinaire. Dans son pays, les Etats-Unis, il avait déjà un énorme succès en tant que chorégraphe, danseur et acrobate des années avant la fondation d' Anti-Gravity® Fitness: Il a réalisé des spectacles de scène et des clips vidéo pour Rihanna, Pink, Mariah Carey, ainsi que pour le Cirque du Soleil. Son groupe d'acrobates AntiGravity® est toujours très actif, ils ont récemment donné des représentations dans les défilés de mode de Victoria Secret et Alexander Wang. En 2007 Christopher Harrison a lancé avec une chaîne de fitness internationale l'entraînement dans le tissu: **AntiGravity® Fitness** est né! Depuis ce jour, de nombreux formateurs ont copié la méthode originale de Christopher Harrison.

La formation pour les instructeurs Fundamentals 1 + 2 est la base de cette discipline et se déroule durant 4 jours. Après avoir suivi ce premier cours vous aurez la possibilité d'apprendre les autres méthodes comme par ex. AntiGravity® AIRbarre, AntiGravity® Aerial Yoga, AntiGravity® Suspension Fitness ...etc. Chaque année des nouvelles formations sont présentées et enseignées, elles sont toutes inventées par Christopher Harrison et son team. (www.antigravityfitness.com).

La formation est ouverte à toutes personnes sportives et ne requiert aucun diplôme spécifique. La souplesse et la force ainsi qu'une bonne mobilité et coordination des mouvements de son corps sont des avantages.

Durée de la formation:

Quatre jours. L'examen sera absolvé plus tard (online).

Dates de la prochaine formation:

Samedi/dimanche, 18./19.05.19 et 08./09.06.19 (4 jours, 09.00 h – 17.00 h)

Instructeur: Iris Presta

La formation est tenue en langue allemande et/ou française/anglaise (teste online en anglais). La documentation du cours est remis en anglais, puisque les expressions originales doivent être appris en anglais.

Frais: frs. 1'290.— / payable à l'inscription (à partir du 18.04.19: frais supplémentaires de frs. 100.--).

Date limite de l'inscription: 03.05.19

Inscription: www.vivatrainings.ch

Paiement sur le compte suivante:

Raiffeisenbank Bielersee
Hauptstrasse 17
2563 Ipsach

No de oompte: 32707.91 (titulaire du compte: Iris Presta, Quellenweg 6, 2572 Mörigen)
IBAN CH63 8083 3000 0032 7079 1
Bankenclearing 80833

Versement de l'étranger:

Ajouter le code SWIFT: RAIFCH22833