

# ComplexCore<sup>+</sup>

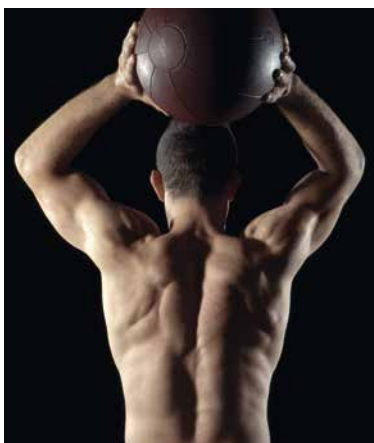
STABILISATION BY ACTIVITY

## COMPLEXCORE<sup>+</sup> WORKSHOP À LYON

# LEVEL 1

### CHERS COLLÈGUES,

Nous souhaitons vous informer que la prochaine **formation ComplexCore<sup>+</sup> Level1** sera donné le 15 septembre 2018 à Lyon. Ce séminaire contient le niveau 1 des 3 niveaux de la formation ComplexCore<sup>+</sup>.



### CONCEPT COMPLEXCORE<sup>+</sup>

ComplexCore<sup>+</sup> vous aide à planifier des sessions d'entraînement et de traitement en vous aidant dans le choix et la sélection d'exercices. De plus, ComplexCore<sup>+</sup> offre du contenu théorique et pratique. La partie théorique contient des informations basiques sur l'anatomie fonctionnelle, détaille des exemples d'entraînement et des principes de sciences du sport comme des screenings et des tests d'habileté motrice. La partie pratique vous apporte un aperçu d'un système de plus de 3000 exercices.



### DÉTAILS DU COURS

#### INSTRUCTEURS :

Roman Jahoda, Xavier Dallemagne  
De l'équipe d'enseignement  
ComplexCore<sup>+</sup>

#### QUAND :

15 septembre 2018, 9h-16h

#### OÙ :

4 Rue Jean Sarrazin  
69008 Lyon, France

#### POUR QUI ?

Physiothérapeutes, préparateurs  
physiques, entraîneurs

#### PRIX :

€ 150,- , étudiants € 75,-



### CONTENU DU WORKSHOP LEVEL 1

#### THÉORIE:

- ➕ Anatomie fonctionnelle
- ➕ Système musculaire
- ➕ Logiciel ComplexCore<sup>+</sup>

#### THÉORIE ET PRATIQUE:

- ➕ Mobilisation du tronc
- ➕ Stabilisation du tronc
- ➕ Exercices pratiques
- ➕ Exemples d'entraînement

### INSCRIPTION

Par e-mail : [info@kenzencentre.ch](mailto:info@kenzencentre.ch)

Note : participation limitée

Inscription : jusqu'au 5 septembre 2018

### QUESTIONS

Xavier Dallemagne, [info@kenzencentre.ch](mailto:info@kenzencentre.ch)

A bientôt

Votre équipe ComplexCore<sup>+</sup>

### Roman Jahoda

Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg, AUSTRIA  
[office@complexcore.at](mailto:office@complexcore.at), [www.complexcore.at](http://www.complexcore.at)

