

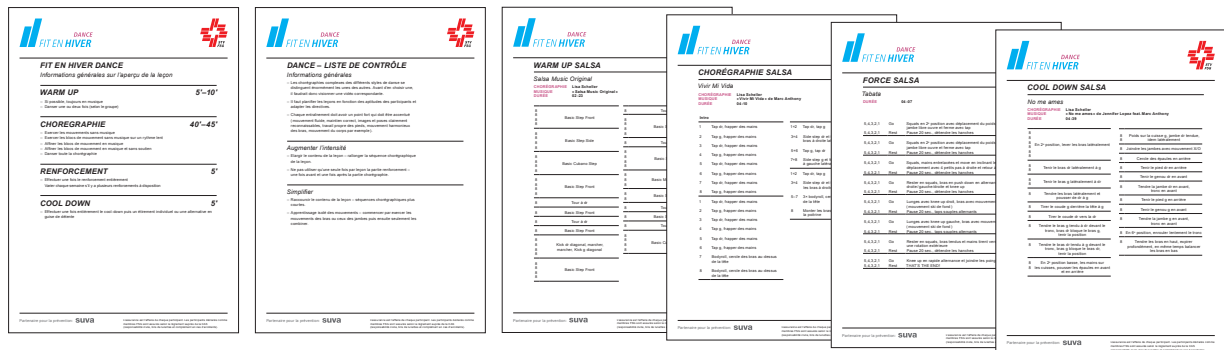
Fonctionnement du Fit en hiver DANCE

Documentation

Télécharge tous les documents nécessaires sous www.winterfit.info pour avoir une vue d'ensemble.

Documents à ta disposition pour tes leçons :

- Liste de contrôle
- Vue d'ensemble de la leçon
- Warm up (description et vidéo)
- Chorégraphie (description et vidéo)
- Force (description)
- Cool down (description et vidéo)



Prépare ta leçon dans le cadre des installations de ta salle de gym

Réfléchis aux points suivants :

- Assimile toi-même au préalable le warm up, le renforcement et le cool down.
- Exerce la partie respective de la chorégraphie au préalable de manière à pouvoir bien l'enseigner.
- Prépare le morceau de musique de la leçon en fonction de l'installation musicale disponible dans la salle.
- Réfléchis à la manière dont tu peux exercer au mieux la chorégraphie avec ton groupe.

Organise ta leçon de Fit en hiver dans ta salle de gym

1. Warm up
2. Chorégraphie
3. Force
4. Cool down