



TESTS CQP ALS AGÉE



Entretien de 15 min avec un formateur IMF (et éventuellement un expert du milieu professionnel du fitness) pour échanger sur votre parcours, votre projet professionnel, vos motivations...



SUIVI COURS COLLECTIF : vous devez suivre un cours collectif d'1h niveau intermédiaire avec du **step**, du renforcement musculaire et du stretching.

C'est un suivi de cours en tant qu'adhérent donc entraînez-vous dès maintenant pour augmenter vos chances de réussite.

Nous regarderons vos postures, vos alignements, vos capacités d'auto-correction, votre respect des consignes de l'instructeur, votre énergie...