



INSTITUT DES METIERS DE LA FORME

**INSCRIPTION PREPA TEP**

[WWW.ECOLE-IMF.FR](http://WWW.ECOLE-IMF.FR)

# PLANNING PREPA TEP\*

	Lundi 25 février	Mardi 26 février	Mercredi 27 février	Jeudi 28 février	Vendredi 29 février	
07:00						07:00
08:00						08:00
09:00						09:00
10:00	Accueil et Explication TEP et tests IMF 9h30-11h00	Luc Léger 9h30-12h30	Musculation 9h30-12h30	Musculation 9h30-12h30	Musculation 9h30-12h30	10:00
11:00	Théorie Musculation 11h00-12h30					11:00
12:00						12:00
13:00						13:00
14:00						14:00
15:00		Cours collectifs 14h00-17h00	Cours collectifs 14h00-17h00	Cours collectifs 14h00-17h00	Cours collectifs 14h00-17h00	Cours collectifs 14h00-17h00
16:00						16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00						19:00
20:00						20:00

# INFOS PREPA TEP

## CONTENU DE FORMATION :

- Explications des attentes exactes des épreuves TEP
- Explications des activités **cours collectifs**: step, renforcement musculaire et stretching
- Pratique des activités cours collectifs: step, renforcement musculaire et stretching
- Explications **musculat**ion: squat libre, développé couché en libre, et traction
- Pratique musculat
ion: squat libre, développé couché en libre, et traction- Explications et pratique **test cardio**: Luc Léger
- **Plus IMF**: Evaluation de votre niveau de pratique et conseils d'entrainement, distribution d'un support de cours papier.

## QUELQUES INTERVENANTS\* :

- Aude BEILLEAU: BEMF, Yoga, Pilates, Abdos intelligents, LESMILLS, diététique, jury examen CQP/BP...
- Céline KERMANACH: BEES métiers de la forme, Pilates, jury examen CQP/BP...
- Cédric RIBASSIN: Licence STAPS entrainement sportif, BEES 1er et 2eme degré HACUMESE

\*Sous réserve de modifications

Inscriptions avant le **15 février 2019**