CALENDRIER DE FORMATION CONTINUE 2019 - Santé et activités physiques
2019 CONTINUING EDUCATION CALENDAR - Health and fitness

Session	Catégorie *Category*	Titre de l'atelier *Workshop Title*	*Coupon ou/or $*	Centre	Date	Jour *Day*	Heure *Time*	Langue *Language*	Formateur *Trainer*	Tarif Membre *Member Fee*	Tarif Non-Membre Non-*Member Fee*
Hiver											
Hiver	Pour tous / For all	Anatomie humaine : le système musculo-squelettique / Human Anatomy : the musculoskeletal system	$	Centre-ville	9,16,23 janvier	Mer/Wed	18:00 - 21:00	EN	Nurit King	110 $	135 $
Hiver	Cours de groupe/Group fitness	L'art de la narration dans vos cours de cardio-vélo / Journey Riding / Cycling	C	Ouest-de-l'Île	13 janvier	Dim/Sun	13:00 - 16:00	EN	Christopher Laurin	48 $	58 $
Hiver	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Tronc vs Équilibre / Core vs Balance	C	Pte St-Charles	19 janvier	Sam/Sat	13:00-16:00	FR	Mathieu Boulé	48 $	58 $
Hiver	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Les bienfaits de l'entraînement fonctionnel / Functional training - from theory to practice	C	Hoch.-Maisonneuve	26-janv	Sam/Sat	13:30 - 16:30	FR	Luce Boulianne	48 $	58 $
Hiver	Cours de groupe/Group fitness	Le pouvoir de l'étirement / Power of stretch	C	Cartierville	27 janvier	Dim/Sun	12:00 - 15:00	EN	Farrell Kaufman	48 $	58 $
Hiver	Cours de groupe/Group fitness	Prends soin de toi, prends soin de ta voix / Taking care of yourself by taking care of your voice	C	DuParc	2 février	Sam/Sat	14:00 - 17:00	FR	Nibal Chihane, Adalie Le Ng	48 $	58 $
Hiver	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Les rouages de l'entraînement du dos / The ''Ins and Outs'' of back training	C	Centre-ville	3 février	Dim/Sun	13:00 - 16:00	EN	Marc Nadeau	48 $	58 $
Hiver	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Techniques avancées en TRX /Advanced TRX Techniques	C	NDG	9 février	Sam/Sat	15:00 - 18:00	EN	Barry Sullivan	48 $	58 $
Hiver	Cours de groupe/Group fitness	Progressions et régressions avec accessoires dans les cours de musculation / Progression and regression with toys in muscle toning classes	C	Westmount	10-févr	Dim/Sun	13:00 - 16:00	EN	Diana Destounis	48 $	58 $
Hiver	Cours de groupe/Group fitness	Vélo intérieur – programme basé sur l'entraînement WATTS / Indoor Cycle - Program design with WATTS training	C	Centre-ville	16-févr	Dim/Sun	13:00 - 16:00	EN	Louise Malonne	48 $	58 $
Hiver	Pour tous / For all	Méta-analyse des principales tendances du secteur du conditionnement physique / Meta Analysis of Mega Trends in Fitness	C	Westmount	17-févr	Dim/Sun	13:00 - 16:00	EN	Rod Macdonald	48 $	58 $
Hiver	Pour tous / For all	Nutrition : les implications physiques, sociales et psychologiques de la perte de poids.Nutrition / Physical, Social and Psychological Implications in W	C	Cartierville	23 février	Sam/Sat	9:30 - 12:30	FR	Guillaume Couture	48 $	58 $
Hiver	Cours de groupe/Group fitness	Concevoir des séquences de yoga intelligentes et adaptées à plusieurs niveaux / Building intelligent and multi-level sequences in yoga	C	Westmount	02-mars	Sam/Sat	13:00 - 16:00	EN	Mona Keddy	48 $	58 $
Hiver	Entraînement individuel/Individual Conditioning	La motricité pour la mobilité / Motricity for Mobility	C	Guy Favreau	03 mars	Dim/Sun	13:00 - 16:00	FR	Mathieu Boulé	48 $	58 $
Hiver	Pour tous / For all	Régimes! Cétogène, faible en glucides et jeûne intermittent/Diets! Keto vs Low Carb vs Intermittent Fasting.	C	Centre-ville	10 mars	Dim/Sun	13:00 - 16:00	EN	Patrick Owen	48 $	58 $
Hiver	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Hypertrophie/périodisation / Hypertrophy/Periodization	C	Pte St-Charles	16 mars	Sam/Sat	13:00 - 16:00	FR	Gabriel R. Lehoux	48 $	58 $
Hiver	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Aides ergogènes pour les sports d'endurance / Ergogenic aids for endurance sports	C	DuParc	23 mars	Sam/Sat	9:00 - 12:00	FR	Martin Lussier	48 $	58 $
Hiver	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Préparation à la performance / Prep for performance	C	Ouest-de-l'Île	31 mars	Dim/Sun	13:00 - 16:00	EN	Louise Malonne	48 $	58 $
Printemps	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Travailler avec des adolescents! Faites-les bouger! / Working with teens. Get them moving!	C	Centre-ville	6 avril	Sam/Sat	13:00 - 16:00	EN	Chris Eldridge	48 $	58 $
Printemps	Cours de groupe/Group fitness	Connaître les pathologies pour adapter ses interventions en cours de groupe / Understanding Pathologies and Adapting Exercises in Group Classes	C	Hoch.-Maisonneuve	13-avr	Sam/Sat	13:30 - 16:30	FR	Myriam Chevigny	48 $	58 $
Printemps	Cours de groupe/Group fitness	Préparation et rétroaction pour des cours de tonus adaptés à tous / Preparation and feedback for tonus classes designed for all levels	C	DuParc	20-avr	Sam/Sat	14:00 - 17:00	FR	Alexia Allio	48 $	58 $
Printemps	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Haltérophilie 101/Olympic Lifting 101	$	Centre-ville	28-avr	Dim/Sun	11:00 - 16:00	FR	Vincent Paquin	110 $	135 $
Printemps	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Le langage du coaching de vie pour les professionnels du conditionnement physique / The language of life coaching for fitness professionals	C	Westmount	04-mai	Sam/Sat	13:00 - 16:00	EN	Rod Macdonald	48 $	58 $
Printemps	Cours de groupe/Group fitness	L'importance du mouvement! / Movement Matters!	C	Guy Favreau	11 mai	Sam/Sat	10:30 - 13:30	EN	Louise Malonne	48 $	58 $
Printemps	Cours de groupe/Group fitness	La barre de ballet – de la tête aux pieds / Head to toe ballet barre	C	Westmount	12-mai	Dim/Sun	13:00 - 16:00	EN	Isabelle Dominique Kroeh	48 $	58 $
Printemps	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Mobilité et stabilité des articulations sphéroïdes : Partie 1 - l'épaule / Mobility and Stability of the Ball and Socket Joint: Part 1 - Shoulder	C	NDG	18-mai	Sam/Sat	15:00 - 18:00	EN	Sulé Byron-Alhasson	48 $	58 $
Printemps	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Mobilité et stabilité des articulations sphéroïdes : Partie 2 - la hanche / Mobility and Stability of the Ball and Socket Joint: Part 2 - Hip	C	NDG	25-mai	Sam/Sat	15:00 - 18:00	EN	Sulé Byron-Alhasson	48 $	58 $
Été	Cours de groupe/Group fitness	Entraînement aquatique par intervalles à haute intensité / Aquatic High Intensity Interval Training (CEC 3.0 CALA)	C + 30$	Centre-ville	9 juin	Dim/Sun	9:00 - 12:00	EN	Kristin Murphy / CALA	78 $	88 $
Été	Cours de groupe/Group fitness	Enseigner le bootcamp / Learn how to teach Bootcamp	C	Pte St-Charles	20 juillet	Sam/Sat	13:00 - 16:00	FR	Geneviève Albert	48 $	58 $
Automne	Cours de groupe/Group fitness	Aqua bootcamp et aquaforme en eau profonde / Aqua Bootcamp and Deep Water Aquafitness	C	Hoch.-Maisonneuve	14-sept	Sam/Sat	14:30 - 17:30	FR	Josée Tremblay	48 $	58 $
Automne	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Diminuer le risque de blessures à l'entraînement / Reducing the Risks of Injury during Training	C	Guy Favreau	15 septembre	Dim/Sun	13:00 - 16:00	FR	Martin Lussier	48 $	58 $
Automne	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Entraînement du client : aller au-delà de la conception de programme de base / Training the client: program design beyond the basics	C	Westmount	21-sept	Sam/Sat	13:00 - 16:00	EN	Silvia Bruno	48 $	58 $
Automne	Pour tous / For all	La nutrition pour optimiser l'entraînement et la performance / Focusing on Optimizing Your Workout Performance Through Nutrition	C	Cartierville	28 septembre	Sam/Sat	9:30 - 12:30	EN	Guillaume Couture	48 $	58 $
Automne	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Introduction à l'approche des entrevues motivationnelles à des fins de consultation/Motivational Interviewing approach to counseling. An Introduc	C	Centre-ville	29 septembre	Dim/Sun	13:00 - 16:00	TBC	TBC / à confirmer	48 $	58 $
Automne	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Préparation pour les courses à obstacles Spartan Race / Preparing for the Spartan Race obstacle course	C	DuParc	5 octobre	Sam/Sat	9:00 - 12:00	FR	Omar Farag	48 $	58 $
Automne	Pour tous / For all	Sommet (à confirmer) / Summit (TBC)	C	Westmount	10-14 oct				Variés		
Automne	Entraînement individuel/Individual Conditioning	Entraînement adapté aux lésions articulaires et aux limitations / Training with joint injury or restrictions	C	Ouest-de-l'Île	03-nov	Sam/Sat	12:30 - 15:30	EN	Isabelle Thibert	48 $	58 $
Automne	Cours de groupe/Group fitness	Yoga : Bases, sécurité, créativité et plaisir / Yoga from basic and safe to creative and fun	C	Cartierville	24 novembre	Dim/Sun	12:00 - 15:00	FR	Claudette Rouisse	48 $	58 $
Session	**Catégorie** *Category*	**CERTIFICATIONS**	***$***	**Centre**	**Date**	**Jour** *Day*	**Heure** *Time*	**Langue** *Language*			
Hiver	Certifications	Fitness Kickboxing Level 1 Instructor Certification Course	$	Ouest-de-l'Île	23-24 février	Sam/Dim	13:00 - 17:00	EN	Gina Capone	fitnesskickboxingcanada.ca	
Printemps	Certifications	YogaFit - Level 1 / Niveau 1	$	Ouest-de-l'Île	16-17 mars	Sam/Dim	8:00 - 18:00	EN	YogaFit Master Trainer	www.yogafit.com/ca/	
Printemps	Certifications	YogaFit - Level 2 / Niveau 2	$	Ouest-de-l'Île	25-26 mai	Sam/Dim	8:00 - 18:00	EN	YogaFit Master Trainer	www.yogafit.com/ca/	
Printemps	Certifications	YogaFit - Yoga for Athletes / Yoga pour les athlètes	$	Ouest-de-l'Île	15-16 juin	Sam/Dim	8:00 - 18:00	EN	YogaFit Master Trainer	www.yogafit.com/ca/	
Été	Certifications	PLYOGA	$	NDG	14-juil	Dim/Sun	9:00 - 16:00	EN	Stephanie Lauren	www.plyogafitness.com	
Été	Certifications	YogaFit - Level 3 / Niveau 3	$	Ouest-de-l'Île	13-14 juillet	Sam/Dim	8:00 - 18:00	EN	YogaFit Master Trainer	www.yogafit.com/ca/	
Été	Certifications	YogaFit - Anatomy and Alignment	$	Ouest-de-l'Île	7-8 septembre	Sam/Dim	8:00 - 18:00	EN	YogaFit Master Trainer	www.yogafit.com/ca/	
Automne	Certifications	YogaFit - Level 4 / Niveau 4	$	Ouest-de-l'Île	17-20 octobre	Sam/Dim	8:00 - 18:00	EN	YogaFit Master Trainer	www.yogafit.com/ca/	
Automne	Certifications	Conditionnement correctif / Corrective conditioning	$	Centre-ville	26 oct - 16 nov 27 oct - 17 nov	Sam/Sat Dim/Sun	9:00 - 18:00 9:00 - 18:00	EN	Multiple	375 $	400 $
Automne	Certifications	YogaFit - Yoga for balancing moods / Yoga pour équilibrer les humeurs	$	Ouest-de-l'Île	9-10 novembre	Sam/Dim	8:00 - 18:00	EN	YogaFit Master Trainer	www.yogafit.com/ca/	