

Examen Tapis

Selon l'analyse posturale et les *Cinq Principes de Base*, vous guiderez votre sujet durant une séance d'entraînement de 40-50 minutes combinant les exercices des niveaux débutants et intermédiaires.

Niveau 1:

Au moins 8 exercices débutants et 4 intermédiaires

Niveaux 1 & 2 combinés:

Au moins 4 exercices avancés (en plus de ceux cités ci-dessus). Vous êtes encouragés à utiliser des accessoires comme le Fitness Circle®, Flex-Band®, Arc Barrel et autres utilisés durant la formation. Les accessoires seront utilisés pour faciliter ou ajouter de la difficulté à un exercice selon les besoins du sujet.