



# PAGAIE FIT

2021



## # 2 Objectifs

- Améliorer sa forme physique
- Maintenir ou développer sa condition physique à travers la pratique



## # 4 Axes de progression

- Cardio-training
- Renforcement musculaire
- Équilibre & Coordination
- Souplesse, mobilité

Différents supports

Différents milieux

Différentes motivations

- Perdre du poids, découvrir une approche nutritionnelle simple,
- Obtenir des résultats sur des paramètres physiques,
- Préparer un raid multisports,
- Se remettre à l'activité physique,



## # 1 Label Éducateur Label Éducatrice

Une attestation est délivrée aux encadrants ayant suivi la formation Pagaie Fit

