

FEMMES ET FORCE AU FIL DES ÂGES



- 08h00 ○ **Accueil et Introduction**
- 08h30 ○ **Fondamentaux du développement de la force**
- 09h00 ○ **Démonstration et pratique**
- 10h00 ○ **Pause**
- 10h30 ○ **Développement de la force et spécificités hormonales**
- 11h00 ○ **Démonstration et pratique : dépistage, questionnaires, cas cliniques**

12h00 ○ **Repas**

13h30 ○ **Développement de la densité osseuse**

14h00 ○ **Démonstration et pratique : fondamentaux**

15h00 ○ **Pause**

15h30 ○ **Développement de la force et plancher pelvien**

16h00 ○ **Démonstration et pratique**

17h00 ○ **Fin**