

# 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**

