

# DO MORE, BE MORE, LIVE MORE!

## FUNCTIONAL TRAINING

- › **25 Août**  
Body Weight  
Andy POIRON
- › **26 Août**  
Kettlebell Niv. 1  
Andy POIRON
- › **2 Septembre**  
Circuit métabolique  
Andy POIRON
- › **16 Septembre**  
Préparation ski  
Arnaud PONCHELET
- › **22 Septembre**  
Initiation boxing  
Nina OGNJANOV
- › **29 Septembre**  
Préparation physique trail  
Vincent RABEC
- › **13 Octobre**  
Mobilisation des chaînes musculaires avec élastiques  
Gregory TOCHON
- › **14 Octobre**  
TRX GSTC  
Evelyne FRUGIER
- › **25 Novembre**  
Kettlebell Niv. 2  
Andy POIRON

NEW

- › **1<sup>er</sup> Décembre**  
Femmes enceintes et PT  
David CRETIN
- › **2 Décembre**  
TRX STC  
David CRETIN
- › **16 Décembre**  
Préparation physique du 5Km au marathon  
Andy POIRON

NEW

- › **30 Sept. Matin**  
Kinésio taping  
Vincent RABEC

NEW

- › **30 Sept. Ap.-midi**  
Récupération dans le sport  
Vincent RABEC

- › **7 Octobre**  
Suspension Training Flexibility  
Evelyne FRUGIER

- › **4 Novembre**  
TRX SMSTC  
Evelyne FRUGIER

- › **17 Novembre**  
Techniques de relaxation  
Sylvain BAERT

- › **18 Novembre**  
Technique et sophrologie  
Sylvain BAERT

- › **24 Novembre**  
Trigger Point Therapy  
Andy POIRON

NEW

- › **15 Décembre**  
Initiation Yoga  
Florian LOZANO

## WELLNESS

## NUTRITION

- › **1<sup>er</sup> Septembre**  
Entraînement & Nutrition pour la perte de poids  
Andy POIRON

- › **27 Octobre**  
Les jeûnes et les détoxinations alimentaires  
Sophie MERCUZOT

NEW

- › **10 Novembre**  
L'art du végétarisme  
Sophie MERCUZOT

## PILATES

- › **8 Septembre**  
Travailler l'instabilité 3D avec la méthode Pilates  
Ana Luis MARTINS

- › **9 Septembre**  
Pilates pour les PT  
Ana Luis MARTINS

- › **8 Décembre**  
Introduction des fascias  
Aude FISCHER

- › **9 Décembre**  
Matwork avec les Fascias  
Aude FISCHER

## TARIFS

Les formations sont aussi accessibles à l'unité aux professionnels et sportifs passionnés:

CHF 150.- / Demi-journée  
CHF 290.- / Journée  
CHF 260.- Journée avec la carte FitsPro.

Les formations TRX et Triggerpoint Therapy:

CHF 325.- / Journée  
CHF 295.- avec la carte FitsPro.

Attention le planning est susceptible d'être modifié, veuillez vous référer au planning en ligne.  
[www.fitspro.com/cours-et-events](http://www.fitspro.com/cours-et-events)

## LES FORMULES PASS FORMATIONS



INDIVIDUEL

ADHESION À PRIX UNIQUE

**CHF 395.-**

**PACK 5 WORKSHOPS - 3 MOIS**  
PAYABLE EN 1 FOIS



INDIVIDUEL

ADHESION À PRIX UNIQUE

**CHF 595.-**

**PACK 10 WORKSHOPS - 6 MOIS**  
PAYABLE EN 2 FOIS



INDIVIDUEL

ADHESION À PRIX UNIQUE

**CHF 995.-**

**12 MOIS** PAYABLE EN 3 FOIS



CLUB

ADHESION 3 ACCÈS/FORMATION

**-10%**

**DEVIS SUR DEMANDE**

**6 ou 12 MOIS** PAYABLE EN 2 FOIS



CLUB

ADHESION 5 ACCÈS/FORMATION

**-20%**

**DEVIS SUR DEMANDE**

**6 ou 12 MOIS** PAYABLE EN 2 FOIS

PASS FORMATIONS

Achat en ligne  
[www.fitspro.com/pass-formations](http://www.fitspro.com/pass-formations)

## POURQUOI?



Le «**PASS FORMATIONS**» est destiné aux professionnels du fitness et du sport désireux de se former régulièrement aux dernières techniques et pour les amateurs passionnés de sport.

## POUR QUI?

Instructeurs Fitness et Pilates, Personal Trainers, coachs sportifs, sportifs pratiquants, clubs de fitness, studios de Personal Training, physiothérapeutes et autres structures professionnelles...

## AVANTAGES

- Accès prioritaire et illimité à de nombreuses formations sur une année
- Réduction **-10%** sur le matériel

## MODALITÉS

Le paiement du **PASS FORMATIONS** est fractionné.

Individuel :

**Le pack 5 formations** (valable 3 mois) coûte CHF 395.- payable en 1x.

**Le pack 10 formations** (valable 6 mois) coûte CHF 595.- payable en 2 x. Acompte de CHF 395.- payable en ligne puis un solde de CHF 200.- à 3 mois.

**Le pack no limit** (valable 12 mois) coûte CHF 995.- payable en 3 x. Acompte de CHF 395.- payable en ligne, puis CHF 300.- à 3 mois et un solde de CHF 300.- à 6 mois.

Clubs :

un acompte de **50%** vous est demandé à la réservation puis un solde à 3 mois.



**LA BOUTIQUE**  
**FITNESS**  
 www.fitspro.com/boutique

**Sveltus**  
 Nouveaux produits  
**Sveltus!**

**Faites vous plaisir sur**  
 la boutique fitness!

- 10% de réduction pour toute commande
- Valable 1 année

Tarifs exprimés en francs suisse (CHF).  
 Non cumulable avec les produits déjà en promotion.



**FITS PRO**  
 LEADER SUISSE ROMAND DE LA  
**FORMATION**  
**FITNESS**



EDUQUA



**PASS FORMATION**  
**2<sup>e</sup> SEMÈSTRE**  
**AOÛT - DÉCEMBRE**

**+25**  
**FORMATIONS**

**FITS PRO**



**Nous contacter:**

**FitsPro**  
 243, route de Fayards  
 CH - 1290 Versoix  
 Téléphone +41 (0)22 775 05 81  
 E-Mail [sabrina@fitspro.com](mailto:sabrina@fitspro.com)  
[www.fitspro.com](http://www.fitspro.com)



**“SPÉCIALITÉS & FORMATIONS CONTINUES”**  
**POUR LES PROFESSIONNELS DU FITNESS,**  
**DU SPORT ET DE LA SANTÉ.**

