

FUNCTIONAL TRAINING

- › **20 Janvier**
Initiation Boxe
Nina OGANOV
- › **23 Février**
TRX STC
David CRETIN
- › **9 Mars**
EKI 1
Andy POIRON
- › **7 Avril**
Préparation trail
Vincent RABEC
- › **13 Avril**
Mobilité et posture :
squat / épaules
Pauline PROVOST
- › **14 Avril**
TRX GSTC
Evelyne FRUGIER
- › **28 Avril**
Core training
Evelyne FRUGIER
- › **4 Mai**
Mov nat
David CRETIN
- › **5 Mai après-midi**
HIIT: Principes physiologiques
David CRETIN

- › **19 Mai**
Drills : Variez vos séances
Evelyn FRUGIER
- › **22 Juin**
EKI 2
Andy POIRON
- › **23 Juin**
Small group training
Andy POIRON
- › **6 Juillet**
Évaluez les qualités
physiques
Philippe MARCHAND

WELLNESS

- › **26 Janvier**
Do in
Simona RYCHTECKY
- › **27 Janvier**
Duo zen
Simona RYCHTECKY
- › **10 Mars**
Trigger Point Therapy
Andy POIRON
- › **16 Mars**
Kinesio taping
Vincent RABEC
- › **23 Mars**
La mécanique du succès
Xavier GALLAIS
- › **24 Mars**
Libérez votre plein potentiel
Xavier GALLAIS
- › **6 Avril**
Dos, mal du siècle
Sylvain BAERT
- › **5 Mai matin**
Analyse posturale par trigger
David CRETIN

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

NUTRITION

- › **19 Janvier matin**
Alimentation et groupes sanguins
Didier MARIETHOZ
- 19 Janvier après-midi**
Immuno-nutrition et intolérances alimentaires
Didier MARIETHOZ
- › **18 Mai matin**
Médicaments, effets secondaires et alternatives naturelles
Didier MARIETHOZ
- 18 Mai après-midi**
Cholestérol et alimentation
Didier MARIETHOZ
- › **1 Juin matin**
Alimentation du sportif
Didier MARIETHOZ
- 1 Juin après-midi**
Équilibre acido-basique
Didier MARIETHOZ

PILATES

- › **17 Février**
Yogalates
Evelyne FRUGIER
- › **24 Février**
Pilates athletic
David CRETIN
- › **30 Mars**
Senior pilates
Ana Luis MARTINS
- › **31 Mars**
Pilates et femmes enceintes
Ana Luis MARTINS

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:

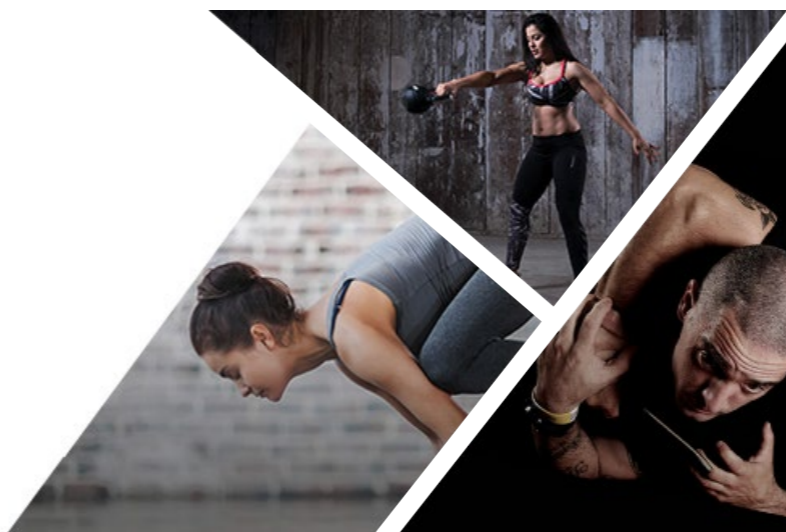
CHF 325.- / Journée
CHF 295.- / Journée avec la carte FitsPro.



PASS FORMATIONS

Achat en ligne

www.fitspro.com/pass-formations



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 3 FOIS



INDIVIDUEL

ADHESION À PRIX UNIQUE

CHF 995.-

PACK NO LIMIT- 12 MOIS
PAYABLE EN 3 FOIS



CLUB

ADHESION 3 ACCÈS / FORMATION

DEVIS SUR DEMANDE

6 ou 12 MOIS PAYABLE EN 2 FOIS



CLUB

ADHESION 5 ACCÈS / FORMATION

DEVIS SUR DEMANDE

6 ou 12 MOIS PAYABLE EN 2 FOIS

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

Faites vous plaisir sur la boutique fitness!

- 10% de réduction pour toute commande
- Valable 3 mois, 6 mois ou 1 année

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



FITS PRO



+50
FORMATIONS
 À l'année

PASS FORMATION

1^{er} Semestre 2019

Janvier - Juillet

FITS PRO

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



Nous contacter:

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



escape

Reebok

TRX

TRIGGERPOINT

PILATES INSTITUTE