CERTIFICAT FITNESS TRAINER

	E-LEARNING	PRÉSENTIEL / ONLINE	PRÉSENTIEL	TRANSFERT STAGE	EXAMEN	DURÉE
MODULE THÉORIQUE	65h	4 jours / 28h				1 mois
FITNESS TRAINER	25h		11 jours / 77h	16h	2h	3 mois
CURSUS COMPLET	90h	15 jours / 105h		16h	2h	4 mois

MOIS 1 → **MOIS 2 à 4** →

MODULE THÉORIQUE	MODULE FITNESS TRAINER
ÉTAPE 1 : E-learning 65 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ **ÉTAPE 2 : présentiel ou online** 4 jours / 28 heures • Anatomie • Physiologie • Biomécanique • Principes généraux de l'entraînement	**ÉTAPE 1 : E-learning** 25 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ **ÉTAPE 2 : présentiel** 11 jours / 77 heures • Tests et bilan, prise en charge client • Planification de l'entrainement cardio et musculaire • Analyse des exercices avec et sans matériel (plateau musculation) • Étirements, circuits training • L'organisation du travail • Communication didactique • Service clientèle et vente fitness **STAGE PRATIQUE EN CLUB : 16h** **Examen 2 heures sur site**

OBJECTIFS

Acquérir et maîtriser les compétences et les connaissances pour assurer en toute sécurité la prise en charge clientèle en salle et proposer des programmes d'entraînement adaptés aux objectifs des pratiquants.

POUR QUI ?

Passionné·e de fitness et de sports. Bon niveau de pratique. Motivé·e, enthousiaste et ouvert·e d'esprit. Bon sens relationnel et du service client. Adhérer à la philosophie de vie fitness.

CONDITIONS D'ADMISSION & PRÉREQUIS

- Avoir 18 ans révolus
- Maîtriser la langue française *(oral/écrit)*
- Avoir un bon niveau sportif et de pratique fitness
- Avoir complété le formulaire d'inscription aux modules choisis
- Avoir passé l'entretien pédagogique et répondre aux critères d'admission

LES PLUS

Formation modulaire à 360° combinant des apprentissages théoriques en e-learning pour comprendre les fondamentaux, et des mises en situation pratiques en présentiel. Une formule incluant des heures de stages pédagogiques pour un meilleur transfert des compétences sur le terrain.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES À TERME

Travailler dans le secteur du fitness & coaching sportif.

TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE *(sur demande)*

INS-CRIP-TIONS

+41 (0)22 779 10 62
admin@fitspro.com

FITSPRO
Route des Fayards 243
CH-1290 Versoix

WWW.FITSPRO.COM

FITSPRO_EDUCATION