

DIPLÔME GLOBAL 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
GROUP TRAINER	25h		9 jours / 63h	40h	1h30	3 mois
PACK CERTIFIANT LESMILLS	4h		2 jours / 14h		1h	4 mois
CURSUS COMPLET	119h	26 jours / 182h		56h	4h30 EREPS EQF 3	11 mois

MOIS 1 → MOIS 2 à 4 → MOIS 5 à 7 → MOIS 8 à 11 →



MODULE THÉORIQUE	MODULE FITNESS TRAINER	MODULE GROUP TRAINER	PACK CERTIFIANT LESMILLS
<p> ÉTAPE 1 : E-learning 65 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ</p> <p> ÉTAPE 2 : présentiel 4 jours / 28 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Anatomie Physiologie Biomécanique Principes généraux de l'entraînement 	<p> ÉTAPE 1 : E-learning 25 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ</p> <p> ÉTAPE 2 : présentiel 11 jours / 77 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Tests et bilan- prise en charge client Planification de l'entraînement cardio et musculaire Analyse des exercices avec et sans matériel (plateau musculation) Étirements, circuits training L'organisation de travail Communication didactique Service clientèle et vente fitness <p> STAGE PRATIQUE EN CLUB : 16h</p> <p> Examen 2h sur site</p>	<p> ÉTAPE 1 : E-learning 25 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ</p> <p> ÉTAPE 2 : présentiel 9 jours / 63 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Musique & rythme Consignes et pédagogie d'enseignement Travail du renforcement musculaire et cardio-vasculaire Étirements, échauffements - retours au calme - communication et méthodologies <p> STAGE PRATIQUE EN CLUB : 40h</p> <p> Examen 1h30 sur site</p>	<p> ÉTAPE 1 : E-learning 4 heures : vidéos et documents pédagogiques</p> <p> ÉTAPE 2 : présentiel 2 jours / 14 heures</p> <p>Jours 1-2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> Formation initiale Apprentissage d'une partie des trois premières clés de l'enseignement. À la suite de ces deux jours, l'instructeur stagiaire peut alors enseigner sous la tutelle d'un instructeur référent et acquérir ses premières expériences dans l'enseignement LESMILLS. <p> EXAMEN jour 3 sur site</p>

OBJECTIFS

Assurer la prise en charge clientèle en centre de fitness. Proposer des programmes d'entraînement adaptés aux objectifs des pratiquants. Délivrer des cours collectifs de base (renforcement musculaire, stretching, techniques cardio-vasculaires, cours LesMills...).

Obtenir une qualification avec reconnaissance européenne (EREPS - EQF 3).

POUR QUI ?

Passionné-e de fitness et de sports. Très 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 et coaching (One-to-one, Group training).

CONDITION D'ADMISSION & PRÉ REQUIS

- 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 à plein temps dans le secteur du fitness et des cours collectifs.

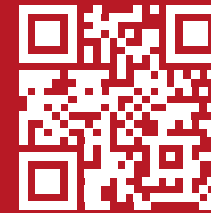
TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE (sur demande)

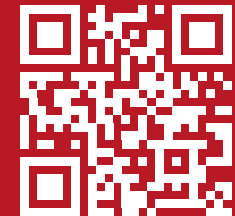
INS- CRIP- TIONS

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

FITSPRO
Route des Fayards 243
CH-1290 Versoix



WWW.FITSPRO.COM



 FITSPRO_EDUCATION

