

PERSONAL TRAINER



BASES THÉORIQUES

CONTENUS E-LEARNING

TUTO ONNLINE (18h30 - 19h30)
WEBINAIRES ONLINE (18h30 - 20h)
2 JOURS PRÉSENTIELS

FITNESS COACHING

CONTENUS E-LEARNING
10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN FITNESS TRAINER INCLUS

PERSONAL COACHING

CONTENUS E-LEARNING
10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN PERSONAL TRAINER INCLUS

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

1 JUILLET 2025
08.07 / 22.07 / 05.08 / 12.08 / 19.08 / 26.08
6-7 SEPTEMBRE 2025

E-LEARNING : 8 SEPTEMBRE 2025

20-21 / 27-28 SEPTEMBRE 2025
4-5 / 11-12 OCTOBRE 2025
18-19 OCTOBRE 2025

E-LEARNING : 17 NOVEMBRE 2025

17-18 / 24-25 JANVIER 2026
31 JANVIER-1 FÉVRIER / 7-8 FÉVRIER 2026
7-8 MARS 2026

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

2 SEPTEMBRE 2025
9.09 / 23.09 / 07.10 / 14.10 / 21.10 / 28.10
8-9 NOVEMBRE 2025

E-LEARNING : 10 NOVEMBRE 2025

22-23 / 29-30 NOVEMBRE 2025
6-7 / 13-14 DÉCEMBRE 2025
20-21 DÉCEMBRE 2025

E-LEARNING : 21 JANVIER 2026

21-22 / 28-29 MARS 2026
4-5 / 11-12 AVRIL 2026
9-10 MAI 2026

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

DATES A VENIR
24-25 JANVIER 2026

E-LEARNING : 26 JANVIER 2026

31 JANVIER-1 FÉVRIER 2026
7-8 / 14-15 / 21-22 FÉVRIER 2026
28 FÉVRIER-1 MARS 2026

E-LEARNING : 16 MARS 2026

16-17 / 23-24 / 30-31 MAI 2026
6-7 JUIN 2026
4-5 JUILLET 2026

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

DATES A VENIR
4-5 AVRIL 2026

E-LEARNING : 6 AVRIL 2026

18-19 / 25-26 AVRIL 2026
2-3 / 9-10 MAI 2026
16-17 MAI 2026

E-LEARNING : 18 MAI 2025
Du 11 au 18 JUILLET 2026
29-30 AOÛT 2026



GLOBAL TRAINER



BASES THÉORIQUES

CONTENUS E-LEARNING

TUTO ONNLINE (18h30 - 19h30)
WEBINAIRES ONLINE (18h30 - 20h)
2 JOURS PRÉSENTIELS

FITNESS COACHING

CONTENUS E-LEARNING
10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN FITNESS TRAINER INCLUS

COURS COLLECTIFS

ONBOARDING
10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN GROUP TRAINER INCLUS
+ 1 FORMATION INITIALE (FI) LES MILLS
(réservation après obtention du diplôme GT)

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

1 JUILLET 2025
08.07 / 22.07 / 05.08 / 12.08 / 19.08 / 26.08
6-7 SEPTEMBRE 2025

E-LEARNING : 8 SEPTEMBRE 2025

20-21 / 27-28 SEPTEMBRE 2025
4-5 / 11-12 OCTOBRE 2025
18-19 OCTOBRE 2025

ONBOARDING : 25 OCTOBRE 2025

7-8 / 21-22 FÉVRIER 2026
7-8 / 21-22 MARS 2026
4-5 AVRIL 2026

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

2 SEPTEMBRE 2025
9.09 / 23.09 / 07.10 / 14.10 / 21.10 / 28.10
8-9 NOVEMBRE 2025

E-LEARNING : 10 NOVEMBRE 2025

22-23 / 29-30 NOVEMBRE 2025
6-7 / 13-14 DÉCEMBRE 2025
20-21 DÉCEMBRE 2025

ONBOARDING : 25 OCT 2025

7-8 / 21-22 FÉVRIER 2026
7-8 / 21-22 MARS 2026
4-5 AVRIL 2026

ONBOARDING : 10 JAN 2026

18-19 AVRIL 2026
2-3 / 16-17 / 30-31 MAI 2026
13-14 JUIN 2026

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

DATES A VENIR
24-25 JANVIER 2026

E-LEARNING : 26 JANVIER 2026

31 JANVIER-1 FÉVRIER 2026
7-8 / 14-15 / 21-22 FÉVRIER 2026
28 FÉVRIER-1 MARS 2026

ONBOARDING : 10 JANVIER 2026

18-19 AVRIL 2026
2-3 / 16-17 / 30-31 MAI 2026
13-14 JUIN 2026

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

DATES A VENIR
4-5 AVRIL 2026

E-LEARNING : 6 AVRIL 2026

18-19 / 25-26 AVRIL 2026
2-3 / 9-10 MAI 2026
16-17 MAI 2026

ONBOARDING : 14 MARS 2026
Du 27 JUIN au 4 JUILLET 2026
15-16 AOÛT 2026



GROUP TRAINER



BASES THÉORIQUES

CONTENUS E-LEARNING

TUTO ONNLINE (18h30 - 19h30)
WEBINAIRES ONLINE (18h30 - 20h)
2 JOURS PRÉSENTIELS

COURS COLLECTIFS

ONBOARDING
10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN GROUP TRAINER INCLUS
+ 1 FORMATION INITIALE (FI) LES MILLS
(réservation après obtention du diplôme GT)

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

1 JUILLET 2025
08.07 / 22.07 / 05.08 / 12.08 / 19.08 / 26.08
6-7 SEPTEMBRE 2025

20-21 SEPTEMBRE 2025

4-5 / 18-19 OCTOBRE 2025
1-2 NOVEMBRE 2025
15-16 NOVEMBRE 2025

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

2 SEPTEMBRE 2025
9.09 / 23.09 / 07.10 / 14.10 / 21.10 / 28.10
8-9 NOVEMBRE 2025

ONBOARDING : 25 OCTOBRE 2025

7-8 / 21-22 FÉVRIER 2026
7-8 / 21-22 MARS 2026
4-5 AVRIL 2026

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

DATES A VENIR
24-25 JANVIER 2026

ONBOARDING : 10 JANVIER 2026

18-19 AVRIL 2026
2-3 / 16-17 / 30-31 MAI 2026
13-14 JUIN 2026



COMPLETE TRAINER



BASES THÉORIQUES

CONTENUS E-LEARNING

TUTO ONLINE (18h30 - 19h30)
WEBINAIRES ONLINE (18h30 - 20h)
2 JOURS PRÉSENTIELS

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

1 JUILLET 2025
08.07 / 22.07 / 05.08 / 12.08 / 19.08 / 26.08
6-7 SEPTEMBRE 2025

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

2 SEPTEMBRE 2025
09.09 / 23.09 / 07.10 / 14.10 / 21.10 / 28.10
8-9 NOVEMBRE 2025

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

DATES A VENIR
24-25 JANVIER 2026

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

DATES A VENIR
4-5 AVRIL 2026



FITNESS COACHING

CONTENUS E-LEARNING

10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN FITNESS TRAINER INCLUS

E-LEARNING : 8 SEPTEMBRE 2025

20-21 / 27-28 SEPTEMBRE 2025
4-5 / 11-12 OCTOBRE 2025
18-19 OCTOBRE 2025

E-LEARNING : 10 NOVEMBRE 2025

22-23 / 29-30 NOVEMBRE 2025
6-7 / 13-14 DÉCEMBRE 2025
20-21 DÉCEMBRE 2025

E-LEARNING : 26 JANVIER 2026

31 JANVIER-1 FÉVRIER 2026
7-8 / 14-15 / 21-22 FÉVRIER 2026
28 FÉVRIER-1 MARS 2026

E-LEARNING : 6 AVRIL 2026

18-19 / 25-26 AVRIL 2026
2-3 / 9-10 MAI 2026
16-17 MAI 2026



PERSONAL COACHING

CONTENUS E-LEARNING

10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN PERSONAL TRAINER INCLUS

E-LEARNING : 17 NOVEMBRE 2025

17-18 / 24-25 JANVIER 2026
31 JANVIER-1 FÉVRIER / 7-8 FÉVRIER 2026
7-8 MARS 2026

E-LEARNING : 21 JANVIER 2026

21-22 / 28-29 MARS 2026
4-5 / 11-12 AVRIL 2026
9-10 MAI 2026

E-LEARNING : 16 MARS 2026

16-17 / 23-24 / 30-31 MAI 2026
6-7 JUIN 2026
4-5 JUILLET 2026

E-LEARNING : 18 MAI 2025

Du 11 au 18 JUILLET 2026
29-30 AOÛT 2026



COURS COLLECTIFS

ONBOARDING

10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN GROUP TRAINER INCLUS
+ 1 FORMATION INITIALE (FI) LES MILLS
(réservation après obtention du diplôme GT)

ONBOARDING : 10 JANVIER 2026

18-19 AVRIL 2026
2-3 / 16-17 / 30-31 MAI 2026
13-14 JUIN 2026

ONBOARDING : 14 MARS 2026

Du 27 JUIN au 4 JUILLET 2026
15-16 AOÛT 2026



ONBOARDING : 13 JUIN 2026

12-13 / 26-27 SEPTEMBRE 2026
10-11 / 24-25 OCTOBRE 2026
7-8 NOVEMBRE 2026



SPÉCIALITÉS : 2 JOURS/MODULE

NUTRITION & SPORT - avec Alexandre

De la théorie à l'assiette : un module pratique et concret de nutrition appliquée

- Composer un plan alimentaire adapté aux objectifs de prise de masse musculaire et de perte de masse grasse.
- Savoir choisir les aliments pertinents et les associer de façon équilibrée.

S3/2025 : 25-26 OCTOBRE 2025
S1/2026 : 14-15 FÉVRIER 2026
S2/2026 : 20-21 JUIN 2026
S3/2026 : 17-18 OCTOBRE 2026

MOBILITÉ & MOTRICITÉ - avec Morgan

Mieux comprendre le mouvement pour favoriser une bonne mobilité

- Comprendre le rôle-clé de la mobilité dans la performance et la prévention.
- Parvenir à identifier et corriger les limites biomécaniques de vos clients et maximiser l'amplitude de mouvement.

S2/2025 : 6-7 DÉCEMBRE 2025
S1/2026 : 6-7 JUIN 2026
S2/2026 : 5-6 DÉCEMBRE 2026

PARCOURS CLIENT - avec Pierrick

Le triathlon du business : Communication - Acquisition - Rétention

- Souligner l'importance du parcours client dans le contexte commercial.
- Acquérir et fidéliser votre clientèle grâce à une communication efficace.

S2/2025 : 11-12 OCTOBRE 2025
S1/2026 : 14-15 MARS 2026
S2/2026 : 24-25 OCTOBRE 2026

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT - avec Kévin

Deux journées pour optimiser la progression à long terme

- Comprendre les principes de la planification annuelle en cycles cohérents.
- Établir un plan d'entraînement structuré associant travail cardiorespiratoire et musculaire pour maximiser les gains.

S2/2025 : 8-9 NOVEMBRE 2025
S1/2026 : 25-26 AVRIL 2026
S2/2026 : 12-13 DÉCEMBRE 2026

TRAUMATOLOGIE & RÉATHLÉTISATION - avec Gwenaëli

Maîtriser les blessures pour accompagner les clients en post-trauma

- Comprendre la traumatologie ostéo-articulaire pour favoriser la reprise du sport.
- Proposer des exercices adaptés à la réathlétisation de l'épaule, du dos et du genou.

S2/2025 : 22-23 NOVEMBRE 2025
S1/2026 : 23-24 MAI 2026
S2/2026 : 28-29 NOVEMBRE 2026