


E-LEARNING

ONLINE LIVE

PRÉSENTIEL

TRANSFERT STAGE

EXAMEN

DURÉE

	E-LEARNING	ONLINE LIVE	PRÉSENTIEL	TRANSFERT STAGE	EXAMEN	DURÉE
BASES THÉORIQUES	65H	6 WEBINAIRES DE 1H30	2 JOURS 14H		1H	MOIS 1-2
FITNESS COACHING	25H		9 JOURS 63H	SUIVI DE PROGRESSION	1 JOUR	MOIS 3-4
PERSONAL COACHING	65H		9 JOURS 63H	10H	1 JOUR	MOIS 5-7
COURS COLLECTIFS	25H		9 JOURS 63H	40H	1 JOUR	MOIS 8-10
FORMATION INITIALE LM	4H		2 JOURS 14H		1 JOUR	MOIS 11-15
CURSUS COMPLET	184H	9H	31 JOURS 217H	40H	4 JOURS	15 MOIS



ÉTAPE 1 MODULE BASES THÉORIQUES	ÉTAPE 2 MODULE FITNESS COACHING	ÉTAPE 3 MODULE PERSONAL COACHING	ÉTAPE 4 MODULE COURS COLLECTIFS	ÉTAPE 5 FORMATION INITIALE LESMILLS
<p>E-LEARNING 65 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz</p> <p>WEBINAIRES 9 heures : 6 webinaires de 1h30</p> <p>PRÉSENTIEL 2 jours 14 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Anatomie révisions Physiologie 	<p>E-LEARNING 25 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz</p> <p>PRÉSENTIEL + EXAMEN 10 jours 70 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Écosystème Fitness & Rôles du Coach Anatomie & Biomécanique Principes & Techniques de l'entraînement musculaire Principes & Techniques de l'entraînement cardiovasculaire Warm-up & Cool-down Construction de séances & Ateliers de coaching <p>EXAMEN : JOUR 10 TITRE : CERTIFICAT FITNESS TRAINER</p>	<p>E-LEARNING 65 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz</p> <p>PRÉSENTIEL + EXAMEN 10 jours 70 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Mobilité - Testing & Performance Force - Testing & Performance Endurance - Testing & Performance Warm-up & Cool-down Les outils du Personal Trainer Small Group Training Nutrition Populations spéciales Épreuves physiques & Ateliers de coaching <p>STAGE PRATIQUE EN CLUB : 10H</p> <p>EXAMEN : JOUR 10 TITRE : DIPLÔME PERSONAL TRAINER - EREPS EQF 4</p>	<p>E-LEARNING 25 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz</p> <p>PRÉSENTIEL + EXAMEN 10 jours 70 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Relation musique-mouvement Warm-up & Techniques Aéro Renforcement en musculation Construction de séance Pédagogie - niveaux de consignes Stretching & Circuit-training Construction de séances & Ateliers de coaching <p>STAGE PRATIQUE EN CLUB : 40H</p> <p>EXAMEN : JOUR 10 TITRE : DIPLÔME GROUP TRAINER - EREPS EQF 3</p>	<p>E-LEARNING 4 heures : vidéos et documents pédagogiques,</p> <p>PRÉSENTIEL + EXAMEN 3 jours 21 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Formation initiale Apprentissage d'une partie des trois premières clés de l'enseignement À la suite des deux premiers jours de formation, l'instructeur stagiaire peut enseigner sous la tutelle d'un instructeur référent et acquérir ses premières expériences dans l'enseignement LESMILLS <p>EXAMEN : JOUR 3 TITRE : CERTIFICAT LESMILLS INTERNATIONAL</p>

DEVENEZ COMPLETE TRAINER - LA FORMATION LA PLUS COMPLÈTE DU MARCHÉ !

Obtenez vos diplômes PERSONAL TRAINER et GROUP TRAINER. Ouvrez-vous toutes les portes dans le monde du fitness, du coaching personnel et des cours collectifs.

OBJECTIFS

Maîtriser les connaissances théoriques en sciences de la santé, les compétences pratiques pour créer des programmes d'entraînement sur mesure, les capacités relationnelles pour encadrer les clients et savoir animer des cours collectifs, les notions en gestion d'entreprise, et se préparer à une certification professionnelle pour s'assurer reconnaissance et crédibilité dans l'industrie du fitness.

POUR QUI ?

Cette formation s'adresse aux passionnés de sport et de fitness avec un bon niveau de pratique, d'excellentes qualités relationnelles, un engagement envers la philosophie du coaching personnalisé et des cours collectifs, et souhaitant se former et obtenir un diplôme avec reconnaissance européenne (EREPS).

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

LES PLUS

- Une formation complète alliant théorie et pratique à travers des études de cas et des mises en situation.
- Une équipe de formateurs experts et des meilleurs trainers.
- Une formule incluant des heures de stages pédagogiques pour un meilleur transfert des compétences sur le terrain.
- La préparation la plus complète au métier d'instructeur fitness en Suisse romande !
- Un centre de formation à la pointe de la technologie.
- Une formation accréditée par QUALITOP, QUALICERT et SVBO.
- Une certification validée EREPS – EQF LEVEL 4 : en étant référencé au registre EREPS, vous serez reconnu à votre juste valeur dans 25 pays européens et pourrez faire valoir votre titre auprès des clubs, des instances nationales et du public.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES À TERME

Travailler à plein temps dans le secteur du fitness, du coaching sportif et du group fitness, et/ou développer une activité indépendante (coaching privé, en entreprise, à domicile, outdoor...)

TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE - COURS N° 3841

INS- CRIP- TIONS

RENDEZ-VOUS PÉDAGOGIQUE :

 admin@fitspro.com

 +41 (0)22 775 05 80

 www.fitspro.com



WWW.FITSPRO.COM



 FITSPRO_EDUCATION