



	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
COURS COLLECTIFS	25H		9 JOURS 63H	40H	1 JOUR	MOIS 5-7
FORMATION INITIALE LM	4H		2 JOURS 14H		1 JOUR	MOIS 8-10
CURSUS COMPLET	119H	9H	22 JOURS 154H	40H	3 JOURS	10 MOIS

MOIS 1-2

MOIS 3-4

MOIS 5-7

MOIS 8-10


ÉTAPE 1 MODULE BASES THÉORIQUES	ÉTAPE 2 MODULE FITNESS COACHING	ÉTAPE 3 MODULE COURS COLLECTIFS	ÉTAPE 4 FORMATION INITIALE LESMILLS
E-LEARNING 65 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz WEBINAIRES 9 heures : 6 webinaires de 1h30 PRÉSENTIEL 2 jours 14 heures <ul style="list-style-type: none"> Anatomie révisions Physiologie 	E-LEARNING 25 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz PRÉSENTIEL + EXAMEN 10 jours 70 heures <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 EXAMEN : JOUR 10 TITRE : CERTIFICAT FITNESS TRAINER	E-LEARNING 25 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz PRÉSENTIEL + EXAMEN 10 jours 70 heures <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 STAGE PRATIQUE EN CLUB : 40H EXAMEN : JOUR 10 TITRE : DIPLÔME GROUP TRAINER - EREPS EQF 3	E-LEARNING 4 heures : vidéos et documents pédagogiques, PRÉSENTIEL + EXAMEN 3 jours 21 heures <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 EXAMEN : JOUR 3 TITRE : CERTIFICAT LESMILLS INTERNATIONAL

DEVENEZ GLOBAL TRAINER - INSTRUCTEUR FITNESS POLYVALENT

Un cursus complet permettant d'acquérir une vision générale des différentes attentes et prestations d'un club de fitness. Employabilité garantie.

OBJECTIFS

Maîtriser les connaissances théoriques en sciences de la santé, les capacités relationnelles pour encadrer les clients, et savoir animer des cours collectifs. Ce cursus couvre les bases de l'anatomie, les principes et méthodologies de l'entraînement, les compétences en communication et en gestion de groupe, permettant aux instructeurs de répondre aux divers besoins des employeurs comme des clients et d'élargir leurs perspectives de carrière.

POUR QUI ?

Cette formation s'adresse aux passionnés de fitness et de cours collectifs. Bon niveau de pratique personnelle. Motivé, enthousiaste et ouvert d'esprit. Sens du contact, du rythme et du service client. Envie de transmettre et de partager sa passion.

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.
- Une préparation globale au métier d'instructeur fitness.
- Un centre de formation à la pointe de la technologie.
- Une formation accréditée par QUALITOP, QUALICERT et SVBO.
- Une certification validée EREPS – EQF LEVEL 3.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES À TERME

Travailler à plein temps dans le secteur du fitness, du coaching sportif et des cours collectifs.

TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE - COURS N° 3839

INS- CRIP- TIONS

RENDEZ-VOUS PÉDAGOGIQUE :

 admin@fitspro.com

 +41 (0)22 775 05 80

 www.fitspro.com



WWW.FITSPRO.COM



 FITSPRO_EDUCATION