



	E-LEARNING	ONLINE LIVE	PRÉSENTIEL	TRANSFERT STAGE	RÉVISIONS & EXAMEN	DURÉE
FITNESS TRAINING	175H	6 WEBINAIRES DE 1H30	12 JOURS 96H	SUIVI DE PROGRESSION		MOIS 1-4
PERSONAL TRAINING	50H		8 JOURS 64H	10H	2 JOURS 16H	MOIS 5-8
CURSUS COMPLET	225H	9H	20 JOURS 160H	10H	2 JOURS 16H	8 MOIS



MOIS 1-4



MOIS 5-8



ÉTAPE 1 MODULE FITNESS TRAINING

E-LEARNING

175 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz

WEBINAIRES LIVE

9 heures : 6 séance d'1h30 en live synchrone avec votre formateur

Bases scientifiques du métier

- Anatomie
- Physiologie

PRÉSENTIEL : 12 JOURS | 96H

Bases de l'enseignement du fitness

- Rappels de Biomécanique
- Technique & Placement
- Entraînement musculaire
- Entraînement cardio-respiratoire
- Warm-up & Cool-down
- Ateliers et mises en situation
- Evaluation orale et pratique

EXAMEN : QCM ONLINE & PRATIQUE

TITRE : CERTIFICAT FITNESS TRAINER

ÉTAPE 2 MODULE PERSONAL TRAINING

E-LEARNING

50 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz

PRÉSENTIEL : 8 JOURS | 64H

Contenu des cours

- Analyse posturale (observation & correction)
- Méthodologie du travail de Force
- Méthodologie du travail Cardio-respiratoire
- Warm-up & Cool-down
- Les outils du Personal Trainer (Anticipation & Variation)
- Small Group Training (Installation & Gestion)
- Nutrition
- Populations spéciales
- Ateliers de coaching

STAGE PRATIQUE EN CLUB : 10H

RÉVISIONS & EXAMEN : 2 JOURS | 16H

TITRE : DIPLÔME PERSONAL TRAINER - EREPS EQF 4

DEVENEZ PERSONAL TRAINER

Obtenez votre diplôme PERSONAL TRAINER, un choix judicieux pour répondre à une demande croissante et pour exceller en matière de coaching sportif et d'encadrement personnalisé !

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, 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, 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 au fait des dernières tendances.
- Une formule incluant des heures de stages pédagogiques pour un meilleur transfert des compétences sur le terrain.
- 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 & coaching sportif, 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