



BASES THÉORIQUES	125H	6 WEBINAIRES DE 1H30	2 JOURS 14H		1H	MOIS 1-2
FITNESS COACHING	50H		8 JOURS 56H	SUIVI DE PROGRESSION	2 JOURS	MOIS 3-4
COURS COLLECTIFS	50H		9 JOURS 63H	40H	1 JOUR	MOIS 5-7
FORMATION INITIALE LM	4H		2 JOURS 14H		1 JOUR	MOIS 8-10
CURSUS COMPLET	229H	9H	21 JOURS 147H	40H	4 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 125 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz WEBINAIRES 9 heures : 6 webinaires de 1h30 PRÉSENTIEL 2 jours 14 heures - Anatomie - Physiologie - Révisions	E-LEARNING 50 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz PRÉSENTIEL + EXAMEN 10 jours 70 heures - Écosystème Fitness & Rôles du Coach - Technique & Placement - Anatomie & Biomécanique - Principes & Techniques de l'entraînement musculaire - Principes & Techniques de l'entraînement cardiovasculaire - Warm-up & Cool-down - Ateliers de coaching EXAMEN : JOURS 9-10 TITRE : CERTIFICAT FITNESS TRAINER	E-LEARNING 50 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz PRÉSENTIEL + EXAMEN 10 jours 70 heures - Musique & Technique - La structure de séance - Warm-up & Coaching de Niveau 1 - Stretching & Cool-down - Coaching de Niveau 2 - Focus cardio-respiratoire - Coaching de Niveau 3 - Attitude & Professionnalisme 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 - 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](https://www.instagram.com/FITSPRO_EDUCATION)