

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

SESSION 2026-01

E-LEARNING : 26 JANVIER 2026

27 JANVIER 2026
3.02 / 17.02 / 3.03 / 10.03 / 17.03 / 24.03
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 2026

Du 11 au 18 JUILLET 2026
29-30 AOÛT 2026



SESSION 2026-02

E-LEARNING : 13 AVRIL 2026

14 AVRIL 2026
21.04 / 5.05 / 19.05 / 26.05 / 2.06 / 9.06
20-21 JUIN 2026

E-LEARNING : 22 JUIN 2026

Du 27 JUIN au 4 JUILLET 2026
11-12 JUILLET 2026



E-LEARNING : 31 AOÛT 2026

31 OCTOBRE-1 NOVEMBRE 2026
7-8 / 14-15 / 21-22 NOVEMBRE 2026
19-20 DÉCEMBRE 2026

SESSION 2026-03

E-LEARNING : 29 JUIN 2026

30 JUIN 2026
07.07 / 21.07 / 04.08 / 11.08 / 18.08 / 25.08
5-6 SEPTEMBRE 2026

E-LEARNING : 7 SEPTEMBRE 2026

19-20 / 26-27 SEPTEMBRE 2026
3-4 / 10-11 OCTOBRE 2026
17-18 OCTOBRE 2026

E-LEARNING : 16 NOVEMBRE 2026

16-17 / 23-24 / 30-31 JANVIER 2027
6-7 FÉVRIER 2027
13-14 MARS 2027

SESSION 2026-04

E-LEARNING : 24 AOÛT 2026

25 AOÛT 2026
01.09 / 15.09 / 29.09 / 06.10 / 13.10 / 20.10
31 OCTOBRE - 1 NOVEMBRE 2026

E-LEARNING : 2 NOVEMBRE 2026

14-15 / 21-22 / 28-29 NOVEMBRE 2026
5-5 DÉCEMBRE 2026
12-13 DÉCEMBRE 2026

E-LEARNING : 20 JANVIER 2027

20-21 / 27-28 MARS 2027
3-4 / 10-11 AVRIL 2027
8-9 MAI 2027

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)

SESSION 2026-01

E-LEARNING : 26 JANVIER 2026

27 JANVIER 2026
3.02 / 17.02 / 3.03 / 10.03 / 17.03 / 24.03
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



SESSION 2026-02

E-LEARNING : 13 AVRIL 2026

14 AVRIL 2026
21.04 / 5.05 / 19.05 / 26.05 / 2.06 / 9.06
20-21 JUIN 2026

E-LEARNING : 22 JUIN 2026

Du 27 JUIN au 4 JUILLET 2026
11-12 JUILLET 2026



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

SESSION 2026-03

E-LEARNING : 29 JUIN 2026

30 JUIN 2026
07.07 / 21.07 / 04.08 / 11.08 / 18.08 / 25.08
5-6 SEPTEMBRE 2026

E-LEARNING : 7 SEPTEMBRE 2026

19-20 / 26-27 SEPTEMBRE 2026
3-4 / 10-11 OCTOBRE 2026
17-18 OCTOBRE 2026

ONBOARDING : 3 OCTOBRE 2026
6-7 / 20-21 FÉVRIER 2027
6-7 / 20-21 MARS 2027
3-4 AVRIL 2027

SESSION 2026-04

E-LEARNING : 24 AOÛT 2026

25 AOÛT 2026
01.09 / 15.09 / 29.09 / 06.10 / 13.10 / 20.10
31 OCTOBRE - 1 NOVEMBRE 2026

E-LEARNING : 2 NOVEMBRE 2026

14-15 / 21-22 / 28-29 NOVEMBRE 2026
5-5 DÉCEMBRE 2026
12-13 DÉCEMBRE 2026

ONBOARDING : 3 OCTOBRE 2026
6-7 / 20-21 FÉVRIER 2027
6-7 / 20-21 MARS 2027
3-4 AVRIL 2027

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)

SESSION 2026-01

E-LEARNING : 26 JANVIER 2026

27 JANVIER 2026
3.02 / 17.02 / 3.03 / 10.03 / 17.03 / 24.03
4-5 AVRIL 2026

ONBOARDING : 14 MARS 2026

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



SESSION 2026-02

E-LEARNING : 13 AVRIL 2026

14 AVRIL 2026
21.04 / 5.05 / 19.05 / 26.05 / 2.06 / 9.06
20-21 JUIN 2026

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

SESSION 2026-03

E-LEARNING : 29 JUIN 2026

30 JUIN 2026
07.07 / 21.07 / 04.08 / 11.08 / 18.08 / 25.08
5-6 SEPTEMBRE 2026

ONBOARDING : 3 OCTOBRE 2026
6-7 / 20-21 FÉVRIER 2027
6-7 / 20-21 MARS 2027
3-4 AVRIL 2027

SESSION 2026-04

E-LEARNING : 24 AOÛT 2026

25 AOÛT 2026
01.09 / 15.09 / 29.09 / 06.10 / 13.10 / 20.10
31 OCTOBRE - 1 NOVEMBRE 2026

ONBOARDING : 3 OCTOBRE 2026
6-7 / 20-21 FÉVRIER 2027
6-7 / 20-21 MARS 2027
3-4 AVRIL 2027



COMPLETE TRAINER

SESSION 2026-01

SESSION 2026-02

SESSION 2026-03

SESSION 2026-04



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



COURS COLLECTIFS

ONBOARDING

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

E-LEARNING : 26 JANVIER 2026

27 JANVIER 2026
3.02 / 17.02 / 3.03 / 10.03 / 17.03 / 24.03
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 2026

Du 11 au 18 JUILLET 2026
29-30 AOÛT 2026

ONBOARDING : 13 JUIN 2026

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

E-LEARNING : 13 AVRIL 2026

14 AVRIL 2026
21.04 / 5.05 / 19.05 / 26.05 / 2.06 / 9.06
20-21 JUIN 2026

E-LEARNING : 22 JUIN 2026

Du 27 JUIN au 4 JUILLET 2026
11-12 JUILLET 2026

E-LEARNING : 31 AOÛT 2026

31 OCTOBRE-1 NOVEMBRE 2026
7-8 / 14-15 / 21-22 NOVEMBRE 2026
19-20 DÉCEMBRE 2026

ONBOARDING : 3 OCTOBRE 2026

6-7 / 20-21 FÉVRIER 2027
6-7 / 20-21 MARS 2027
3-4 AVRIL 2027

E-LEARNING : 29 JUIN 2026

30 JUIN 2026
07.07 / 21.07 / 04.08 / 11.08 / 18.08 / 25.08
5-6 SEPTEMBRE 2026

E-LEARNING : 7 SEPTEMBRE 2026

19-20 / 26-27 SEPTEMBRE 2026
3-4 / 10-11 OCTOBRE 2026
17-18 OCTOBRE 2026

E-LEARNING : 16 NOVEMBRE 2026

16-17 / 23-24 / 30-31 JANVIER 2027
6-7 FÉVRIER 2027
13-14 MARS 2027

ONBOARDING : 9 JANVIER 2027

17-18 AVRIL 2027
1-2 / 15-16 / 29-30 MAI 2027
12-13 JUIN 2027

E-LEARNING : 24 AOÛT 2026

25 AOÛT 2026
01.09 / 15.09 / 29.09 / 06.10 / 13.10 / 20.10
31 OCTOBRE - 1 NOVEMBRE 2026

E-LEARNING : 2 NOVEMBRE 2026

14-15 / 21-22 / 28-29 NOVEMBRE 2026
5-5 DÉCEMBRE 2026
12-13 DÉCEMBRE 2026

E-LEARNING : 20 JANVIER 2027

20-21 / 27-28 MARS 2027
3-4 / 10-11 AVRIL 2027
8-9 MAI 2027

ONBOARDING : 13 MARS 2027

Du 26 JUIN au 3 JUILLET 2027
14-15 AOÛT 2027

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.

S2/2026 : 20-21 JUIN 2026
S3/2026 : 17-18 OCTOBRE 2026
S1/2027 : 20-21 FÉVRIER 2027
S2/2027 : 19-20 JUIN 2027
S3/2027 : 16-17 OCTOBRE 2027

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.

S1/2026 : 14-15 MARS 2026
S2/2026 : 31 OCT. - 1 NOV. 2026
S1/2027 : 20-21 MARS 2027
S2/2027 : 23-24 OCTOBRE 2027

TRAUMATOLOGIE & RÉATHLÉTISATION - avec Gwenaëlle

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.

S1/2026 : 23-24 MAI 2026
S2/2026 : 28-29 NOVEMBRE 2026
S1/2027 : 22-23 MAI 2027
S2/2027 : 27-28 NOVEMBRE 2027

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.

S1/2026 : 6-7 JUIN 2026
S2/2026 : 5-6 DÉCEMBRE 2026
S1/2027 : 12-13 JUIN 2027
S2/2027 : 20-21 NOVEMBRE 2027

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.

S1/2026 : 25-26 AVRIL 2026
S2/2026 : 12-13 DÉCEMBRE 2026
S1/2027 : 24-25 AVRIL 2027
S2/2027 : 11-12 DÉCEMBRE 2027

