



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
CURSUS COMPLET	175H	9H	10 JOURS 70H		2 JOURS	4 MOIS

MOIS 1-2



MOIS 3-4



ÉTAPE 1 MODULE BASES THÉORIQUES



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

ÉTAPE 2 MODULE FITNESS COACHING



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

DEVENEZ FITNESS TRAINER

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

OBJECTIFS

Le cursus Fitness Trainer permettra à un instructeur de faire preuve de compétence et polyvalence, d'assurer en toute sécurité la prise en charge clientèle en salle, et de proposer des programmes d'entraînement adaptés aux objectifs des pratiquants.

POUR QUI ?

Passionnés de fitness et de sport. Bon niveau de pratique personnelle. Motivé, enthousiaste et ouvert d'esprit. Bon sens relationnel et du service client. Envie de transmettre et partager sa passion. Adhérer au lifestyle fitness.

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 combinant des apprentissages théoriques pour comprendre les fondamentaux, et des mises en situation pratiques en présentiel.
- Une équipe de formateurs experts et au fait des dernières tendances.
- Un centre de formation à la pointe de la technologie.
- Une formation accréditée par QUALITOP, QUALICERT et SVBO.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES À TERME

Travailler à plein temps dans le secteur du fitness et cardio training.

TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE - COURS N° 3838

INS- CRIP- TIONS

RENDEZ-VOUS PÉDAGOGIQUE :



admin@fitspro.com



+41 (0)22 775 05 80



www.fitspro.com



WWW.FITSPRO.COM



FITSPRO_EDUCATION