



FITNESS TRAINING	175H	6 WEBINAIRES DE 1H30	12 JOURS 96H	SUIVI DE PROGRESSION	QCM ONLINE	MOIS 1-4
GROUP TRAINING	75H		8 JOURS 64H	40H	2 JOURS 16H	MOIS 5-7
FORMATION INITIALE LM	4H		2 JOURS 16H		1 JOUR 8H	MOIS 8-10
CURSUS COMPLET	254H	9H	22 JOURS 176H	40H	3 JOURS 24H	10 MOIS

MOIS 1-4
MOIS 5-7
MOIS 8-10

ÉTAPE 1 MODULE FITNESS TRAINING



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



9 heures : 6 séance d'1h30 en live synchrone avec votre formateur
Revue et révisions des bases scientifiques théoriques:

- Anatomie
- Physiologie



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



ÉTAPE 2 MODULE GROUP TRAINING



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



Contenu des cours

- 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



ÉTAPE 3 FORMATION INITIALE LESMILLS



4 heures : vidéos et documents pédagogiques



Contenu des cours

- 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



DEVENEZ GROUP FITNESS 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. Pour les apprenants en possession d'un CFC ou d'une maturité, ce cours leur permet aussi de se préparer à l'examen final dans le but d'obtenir le titre d'« Instructeur fitness, spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé » avec certificat fédéral, option « orientation fitness et activité santé »

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