

PERSONAL TRAINER
RENTRÉE 2026-5
RENTRÉE 2027-1
RENTRÉE 2027-2
RENTRÉE 2027-3
MODULE FITNESS TRAINING

E-LEARNING + ACCUEIL ONLINE (18h30 - 19h30)
6 WEBINAIRES ONLINE (18h30 - 20h)
2 JOURS PRÉSENTIEL niv. 1
10 JOURS PRÉSENTIEL niv. 2

17 NOVEMBRE 2026 (LIVE ZOOM)
24.11 / 08.12 / 22.12 / 29.12 / 05.01 / 12.01
23-24 janvier 2027
6-7, 13-14, 20-21, 27-28 février & 6-7 mars 2027

19 JANVIER 2027 (LIVE ZOOM)
26.01 / 09.02 / 23.02 / 02.03 / 09.03 / 16.03
27-28 mars 2027
3-4, 10-11, 17-18, 24-25 avril & 1-2 mai 2027

13 AVRIL 2027 (LIVE ZOOM)
20.04 / 04.05 / 18.05 / 25.05 / 01.06 / 08.06
19-20 juin 2027
Du 25 juin au 4 juillet 2027

6 JUILLET 2027 (LIVE ZOOM)
13.07 / 27.07 / 10.08 / 17.08 / 24.08 / 31.08
11-12 septembre 2027
18-19, 25-26 sept. & 2-3, 9-10, 16-17 oct. 2027

MODULE PERSONAL TRAINING

E-LEARNING
10 JOURS PRÉSENTIELS
Examen PERSONAL TRAINER inclus

MARS 2027
15-16, 22-23, 29-30 mai & 5-6 juin 2027
3-4 JUILLET 2027

MAI 2027
Du 10 au 17 juillet 2027
21-22 AOÛT 2027

JUILLET 2027
11-12, 18-19, 25-26 sept. & 2-3 oct. 2027
30-31 OCTOBRE 2027

OCTOBRE 2027
15-16, 22-23, 29-30 janv. & 5-6 fév. 2028
11-12 MARS 2028

GROUP FITNESS TRAINER
RENTRÉE 2026-5
RENTRÉE 2027-1
RENTRÉE 2027-2
RENTRÉE 2027-3
MODULE FITNESS TRAINING

E-LEARNING + ACCUEIL ONLINE (18h30 - 19h30)
6 WEBINAIRES ONLINE (18h30 - 20h)
2 JOURS PRÉSENTIEL niv. 1
10 JOURS PRÉSENTIEL niv. 2

17 NOVEMBRE 2026 (LIVE ZOOM)
24.11 / 08.12 / 22.12 / 29.12 / 05.01 / 12.01
23-24 janvier 2027
6-7, 13-14, 20-21, 27-28 février & 6-7 mars 2027

19 JANVIER 2027 (LIVE ZOOM)
26.01 / 09.02 / 23.02 / 02.03 / 09.03 / 16.03
27-28 mars 2027
3-4, 10-11, 17-18, 24-25 avril & 1-2 mai 2027

13 AVRIL 2027 (LIVE ZOOM)
20.04 / 04.05 / 18.05 / 25.05 / 01.06 / 08.06
19-20 juin 2027
Du 25 juin au 4 juillet 2027

6 JUILLET 2027 (LIVE ZOOM)
13.07 / 27.07 / 10.08 / 17.08 / 24.08 / 31.08
11-12 septembre 2027
18-19, 25-26 sept. & 2-3, 9-10, 16-17 oct. 2027

MODULE GROUP TRAINING

ONBOARDING + E-LEARNING
10 JOURS PRÉSENTIELS
Examen GROUP TRAINER inclus
+ 1 FORMATION INITIALE (FI) LES MILLS
(réservation après réussite de l'examen)

ONBOARDING : 20 MARS 2027
17-18 avril 2027
1-2, 15-16, 29-30 mai 2027
12-13 JUIN 2027

ONBOARDING : 22 MAI 2027
Du 26 juin au 3 juillet 2027
14-15 AOÛT 2027

ONBOARDING : 28 AOÛT 2027
18-19 septembre 2027
2-3, 16-17, 30-31 octobre 2027
13-14 NOVEMBRE 2027

ONBOARDING : 11 DÉCEMBRE 2027
15-16, 29-30 janvier 2028
12-13, 26-27 février 2028
11-12 MARS 2028

COMPLETE TRAINER
RENTRÉE 2026-5
RENTRÉE 2027-1
RENTRÉE 2027-2
RENTRÉE 2027-3
MODULE FITNESS TRAINING

E-LEARNING + ACCUEIL ONLINE (18h30 - 19h30)
6 WEBINAIRES ONLINE (18h30 - 20h)
2 JOURS PRÉSENTIEL niv. 1
10 JOURS PRÉSENTIEL niv. 2

17 NOVEMBRE 2026 (LIVE ZOOM)
24.11 / 08.12 / 22.12 / 29.12 / 05.01 / 12.01
23-24 janvier 2027
6-7, 13-14, 20-21, 27-28 février & 6-7 mars 2027

19 JANVIER 2027 (LIVE ZOOM)
26.01 / 09.02 / 23.02 / 02.03 / 09.03 / 16.03
27-28 mars 2027
3-4, 10-11, 17-18, 24-25 avril & 1-2 mai 2027

13 AVRIL 2027 (LIVE ZOOM)
20.04 / 04.05 / 18.05 / 25.05 / 01.06 / 08.06
19-20 juin 2027
Du 25 juin au 4 juillet 2027

6 JUILLET 2027 (LIVE ZOOM)
13.07 / 27.07 / 10.08 / 17.08 / 24.08 / 31.08
11-12 septembre 2027
18-19, 25-26 sept. & 2-3, 9-10, 16-17 oct. 2027

MODULE PERSONAL TRAINING

E-LEARNING
10 JOURS PRÉSENTIELS
Examen PERSONAL TRAINER inclus

MARS 2027
15-16, 22-23, 29-30 mai & 5-6 juin 2027
3-4 JUILLET 2027

MAI 2027
Du 10 au 17 juillet 2027
21-22 AOÛT 2027

JUILLET 2027
11-12, 18-19, 25-26 sept. & 2-3 oct. 2027
30-31 OCTOBRE 2027

OCTOBRE 2027
15-16, 22-23, 29-30 janv. & 5-6 fév. 2028
11-12 MARS 2028

MODULE GROUP TRAINING

ONBOARDING + E-LEARNING
10 JOURS PRÉSENTIELS
Examen GROUP TRAINER inclus
+ 1 FORMATION INITIALE (FI) LES MILLS
(réservation après réussite de l'examen)

ONBOARDING : 28 AOÛT 2027
18-19 septembre 2027
2-3, 16-17, 30-31 octobre 2027
13-14 NOVEMBRE 2027

ONBOARDING : 28 AOÛT 2027
18-19 septembre 2027
2-3, 16-17, 30-31 octobre 2027
13-14 NOVEMBRE 2027

ONBOARDING : 11 DÉCEMBRE 2027
15-16, 29-30 janvier 2028
12-13, 26-27 février 2028
11-12 MARS 2028

ONBOARDING : 18 MARS 2028
15-16, 29-30 avril 2028
13-14, 27-28 mai 2028
10-11 JUIN 2028

PERSONAL TRAINER HYBRIDE



MODULE FITNESS TRAINING ONLINE

CONTENUS E-LEARNING

ACCUEIL ONLINE

SOUTIEN ONLINE PERMANENT PAR UN FORMATEUR RÉFÉRENT

BILANS TRIMESTRIELS ONLINE

+ 20H STAGES PÉDAGOGIQUES



MODULE PERSONAL TRAINING HYBRIDE

CONTENUS E-LEARNING

7 JOURS PRÉSENTIELS + 20H STAGES PÉDAGOGIQUES

Examen **PERSONAL TRAINER** inclus

RENTÉE 2027-H1

INSCRIPTIONS JUSQU'AU 28 FÉVRIER 2027

ACTIVATION LE 4 MARS 2027

E-learning avec tutorat : du 4 mars au 30 juin 2027

ACTIVATION LE 1 JUILLET 2027

E-learning avec tutorat : du 1 juillet au 22 août

Du 23 au 27 août 2027

27-28 SEPTEMBRE 2027

RENTÉE 2027-H2

INSCRIPTIONS JUSQU'AU 31 AOÛT 2027

ACTIVATION LE 2 SEPTEMBRE 2027

E-learning avec tutorat : du 2 septembre 2027 au 2 janvier 2028

ACTIVATION LE 3 JANVIER 2028

E-learning avec tutorat : du 3 janvier au 27 février 2028

Du 28 février au 3 mars 2028

3-4 AVRIL 2028

SPÉCIALITÉS

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.

S3/2027 : 16-17 octobre 2027

S1/2028 : 19-20 février 2028

S2/2028 : 17-18 juin 2028

PARCOURS CLIENT - avec Pierrick

Le triathlon du business : Communication - Acquisition - Rétention

Comprendre comment transformer un premier contact en client, puis en client fidèle.

Construire un parcours client efficace pour mieux communiquer, vendre et fidéliser.

S2/2027 : 30-31 octobre 2027

S1/2028 : 18-19 mars 2028

S2/2028 : 28-29 octobre 2028

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT - avec Kevin

Gérer la planification annuelle pour optimiser la progression à long terme

Établir un plan d'entraînement structuré associant travail cardiorespiratoire et musculaire pour maximiser les gains.

S2/2027 : 20-21 novembre 2027

S1/2028 : 22-23 avril 2028

S2/2028 : 18-19 novembre 2028

SPÉCIALITÉS - NOUVEAUTÉS

VISUALISATION & IMAGERIE MENTALE - avec Lidia

De la neuroscience au terrain, intégrer l'imagerie mentale au quotidien

Intégrer la visualisation dans l'accompagnement pour améliorer la concentration, la gestion du stress, la récupération et la performance globale des athlètes.

S2/2027 : 23-24 octobre 2027

S1/2028 : 11-12 mars 2028

S2/2028 : 9-10 décembre 2028

SPORT & SUPPLÉMENTATION - avec Antoine

Descriptif à venir

S2/2027 : 6-7 novembre 2027

S1/2028 : 15-16 avril 2028

ADN DU COACH - avec Pierrick

Avant de vendre ton coaching, sais-tu vraiment ce que tu vauds ?

Identifier ce qui te rend unique en tant que coach : tes forces, ta cible, ce qui te différencie. Construire une offre claire, fixer le bon prix, mieux faire percevoir ta valeur à tes clients.

S2/2027 : 4-5 décembre 2027

S1/2028 : 20-21 mai 2028

S2/2028 : 25-26 novembre 2028

MOBILITÉ & TRAUMATOLOGIE - avec Morgan

Maîtriser le mouvement et la traumatologie ostéo-articulaire

Comprendre le rôle-clé de la mobilité dans la performance et la prévention des blessures.

Proposer des exercices adaptés pour maximiser l'amplitude et favoriser la reprise du sport.

S1/2028 : 10-11 juin 2028

S2/2028 : 9-10 décembre 2028