



E-LEARNING



ONLINE LIVE



PRÉSENTIEL



TRANSFERT STAGE



RÉVISIONS & EXAMEN



DURÉE

COURS FITNESS COACHING & BASES THEORIQUES	125H					MOIS 1-2
	50H			STAGE EN SALLE	QCM ONLINE	MOIS 3-4
CURSUS COMPLET	175H		X	20 HEURES	ONLINE	4 MOIS

MOIS 1-4



MODULE FITNESS COACHING 100% EN LIGNE



E-LEARNING

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

Contenu des cours

Cours 1 : Bases scientifiques du métier

- Anatomie
- Physiologie

Cours 2 : Bases de l'enseignement du fitness

- Principes pédagogiques du coaching
- Connaissance du matériel
- Structuration de séances de fitness
- Entraînement musculaire & cardio-respiratoire
- Testing & prise en charge du client
- **EXAMEN FINAL** : QCM d'évaluation + 20H de stage à justifier



TUTORAT

Soutien online permanent par un formateur référent

Bilans trimestriels



STAGE PRATIQUE EN CLUB : 20H



EXAMEN : QCM ONLINE

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 sport et de fitness avec un bon niveau de pratique, d'excellentes qualités relationnelles et du service client, motivés, enthousiastes, ouverts d'esprit, et ayant envie de partager leur 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 combinant des apprentissages théoriques pour comprendre les fondamentaux, et des mises en situation pratiques.
- 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

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)