

## PERSONAL TRAINER



### BASES THÉORIQUES

#### CONTENUS E-LEARNING

3 WEBINAIRES (3h chacun)  
2 JOURS PRÉSENTIELS

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

16 MARS / 23 MARS / 30 MARS 2025  
5-6 AVRIL 2025

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

1 JUIN / 8 JUIN / 15 JUIN 2025  
21-22 JUIN 2025

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

17 AOÛT / 24 AOÛT / 31 AOÛT 2025  
6-7 SEPTEMBRE 2025

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

19 OCT / 26 OCT / 2 NOV 2025  
8-9 NOVEMBRE 2025



### FITNESS COACHING

#### CONTENUS E-LEARNING

10 JOURS PRÉSENTIELS  
EXAMEN FITNESS TRAINER INCLUS

#### E-LEARNING : 27 AVRIL 2025

19-20 / 26-27 AVRIL 2025  
3-4 / 10-11 MAI 2025  
17-18 MAI 2025

#### E-LEARNING : 23 JUIN 2025

28-29-30 JUIN 2025  
1-2-3-4-5 JUILLET 2025  
12-13 JUILLET 2025



#### E-LEARNING : 8 SEPTEMBRE 2025

20-21 / 27-28 SEPTEMBRE 2025  
4-5 / 11-12 OCTOBRE 2025  
18-19 OCTOBRE 2025

#### E-LEARNING : 10 NOVEMBRE 2025

22-23 / 29-30 NOVEMBRE 2025  
6-7 / 13-14 DÉCEMBRE 2025  
20-21 DÉCEMBRE 2025



### PERSONAL COACHING

#### CONTENUS E-LEARNING

10 JOURS PRÉSENTIELS  
EXAMEN PERSONAL TRAINER INCLUS

#### E-LEARNING : 5 MAI 2025

Du 5 au 12 JUILLET 2025  
23-24 AOÛT 2025



#### E-LEARNING : 13 JUILLET 2025

13-14 / 20-21 / 27-28 SEPTEMBRE 2025  
4-5 OCTOBRE 2025  
1-2 NOVEMBRE 2025

#### E-LEARNING : 17 NOVEMBRE 2025

17-18 / 24-25 JANVIER 2026  
31 JANVIER-1 FÉVRIER / 7-8 FÉVRIER 2026  
7-8 MARS 2026

#### E-LEARNING : 21 JANVIER 2026

21-22 / 28-29 MARS 2026  
4-5 / 11-12 AVRIL 2026  
9-10 MAI 2026

## GLOBAL TRAINER



### BASES THÉORIQUES

#### CONTENUS E-LEARNING

3 WEBINAIRES (3h chacun)  
2 JOURS PRÉSENTIELS

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

16 MARS / 23 MARS / 30 MARS 2025  
5-6 AVRIL 2025

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

1 JUIN / 8 JUIN / 15 JUIN 2025  
21-22 JUIN 2025

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

17 AOÛT / 24 AOÛT / 31 AOÛT 2025  
6-7 SEPTEMBRE 2025

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

19 OCT / 26 OCT / 2 NOV 2025  
8-9 NOVEMBRE 2025



### FITNESS COACHING

#### CONTENUS E-LEARNING

10 JOURS PRÉSENTIELS  
EXAMEN FITNESS TRAINER INCLUS

#### E-LEARNING : 7 AVRIL 2025

19-20 / 26-27 AVRIL 2025  
3-4 / 10-11 MAI 2025  
17-18 MAI 2025

#### E-LEARNING : 23 JUIN 2025

28-29-30 JUIN 2025  
1-2-3-4-5 JUILLET 2025  
12-13 JUILLET 2025



#### E-LEARNING : 8 SEPTEMBRE 2025

20-21 / 27-28 SEPTEMBRE 2025  
4-5 / 11-12 OCTOBRE 2025  
18-19 OCTOBRE 2025

#### E-LEARNING : 10 NOVEMBRE 2025

22-23 / 29-30 NOVEMBRE 2025  
6-7 / 13-14 DÉCEMBRE 2025  
20-21 DÉCEMBRE 2025



### COURS COLLECTIFS

#### ONBOARDING

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

#### ONBOARDING : 12 AVRIL 2025

Du 5 au 10 JUILLET 2025  
23-24 AOÛT 2025  
30-31 AOÛT 2025



#### ONBOARDING : 24 MAI 2025

20-21 SEPTEMBRE 2025  
4-5 / 18-19 OCTOBRE 2025  
1-2 NOVEMBRE 2025  
15-16 NOVEMBRE 2025

#### ONBOARDING : 25 OCTOBRE 2025

24-25 JANVIER 2026  
7-8 / 21-22 FÉVRIER 2026  
7-8 MARS 2026  
21-22 MARS 2026

ONBOARDING : 25 OCT 2025  
24-25 JANVIER 2026  
7-8 / 21-22 FÉVRIER 2026  
7-8 MARS 2026  
21-22 MARS 2026

ONBOARDING : 10 JAN 2026  
18-19 AVRIL 2026  
2-3 / 16-17 / 30-31 MAI 2026  
13-14 JUIN 2026

## GROUP TRAINER



### BASES THÉORIQUES

#### CONTENUS E-LEARNING

3 WEBINAIRES (3h chacun)  
2 JOURS PRÉSENTIELS

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

16 MARS / 23 MARS / 30 MARS 2025  
5-6 AVRIL 2025

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

1 JUIN / 8 JUIN / 15 JUIN 2025  
21-22 JUIN 2025

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

17 AOÛT / 24 AOÛT / 31 AOÛT 2025  
6-7 SEPTEMBRE 2025

#### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

19 OCT / 26 OCT / 2 NOV 2025  
8-9 NOVEMBRE 2025



### COURS COLLECTIFS

#### ONBOARDING

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

#### ONBOARDING : 19-20 AVRIL 2025

3-4 / 17-18 / 31 MAI 2025  
1 JUIN 2025  
14-15 JUIN 2025

#### ONBOARDING : 12 AVRIL 2025

Du 5 au 10 JUILLET 2025  
23-24 AOÛT 2025  
30-31 AOÛT 2025



#### ONBOARDING : 24 MAI 2025

20-21 SEPTEMBRE 2025  
4-5 / 18-19 OCTOBRE 2025  
1-2 NOVEMBRE 2025  
15-16 NOVEMBRE 2025

#### ONBOARDING : 25 OCTOBRE 2025

24-25 JANVIER 2026  
7-8 / 21-22 FÉVRIER 2026  
7-8 MARS 2026  
21-22 MARS 2026

### COMPLETE TRAINER



#### BASES THÉORIQUES

##### CONTENUS E-LEARNING

3 WEBINAIRES (3h chacun)

2 JOURS PRÉSENTIELS

##### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

16 MARS / 23 MARS / 30 MARS 2025

5-6 AVRIL 2025



#### FITNESS COACHING

##### CONTENUS E-LEARNING

10 JOURS PRÉSENTIELS

EXAMEN FITNESS TRAINER INCLUS

##### E-LEARNING : 7 AVRIL 2025

19-20 / 26-27 AVRIL 2025

3-4 / 10-11 MAI 2025

17-18 MAI 2025



#### PERSONAL COACHING

##### CONTENUS E-LEARNING

10 JOURS PRÉSENTIELS

EXAMEN PERSONAL TRAINER INCLUS

##### E-LEARNING : 5 MAI 2025

Du 5 au 12 JUILLET 2025

23-24 AOÛT 2025



#### COURS COLLECTIFS

##### ONBOARDING

10 JOURS PRÉSENTIELS

EXAMEN GROUP TRAINER INCLUS

+ 1 FORMATION INITIALE (FI) LES MILLS  
(réservation après obtention du diplôme GT)

##### ONBOARDING : 24 MAI 2025

20-21 SEPTEMBRE 2025

4-5 / 18-19 OCTOBRE 2025

1-2 NOVEMBRE 2025

15-16 NOVEMBRE 2025

##### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

1 JUIN / 8 JUIN / 15 JUIN 2025

21-22 JUIN 2025

##### E-LEARNING : 23 JUIN 2025

28-29-30 JUIN 2025

1-2-3-4-5 JUILLET 2025

12-13 JUILLET 2025

##### E-LEARNING : 13 JUILLET 2025

13-14 / 20-21 / 27-28 SEPTEMBRE 2025

4-5 OCTOBRE 2025

1-2 NOVEMBRE 2025

##### ONBOARDING : 25 OCTOBRE 2025

24-25 JANVIER 2026

7-8 / 21-22 FÉVRIER 2026

7-8 MARS 2026

21-22 MARS 2026

##### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

17 AOÛT / 24 AOÛT / 31 AOÛT 2025

6-7 SEPTEMBRE 2025

##### E-LEARNING : 8 SEPTEMBRE 2025

20-21 / 27-28 SEPTEMBRE 2025

4-5 / 11-12 OCTOBRE 2025

18-19 OCTOBRE 2025

##### E-LEARNING : 17 NOVEMBRE 2025

17-18 / 24-25 JANVIER 2026

31 JANVIER-1 FÉVRIER / 7-8 FÉVRIER 2026

7-8 MARS 2026

##### ONBOARDING : 10 JANVIER 2026

18-19 AVRIL 2026

2-3 / 16-17 / 30-31 MAI 2026

13-14 JUIN 2026

##### E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

19 OCT / 26 OCT / 2 NOV 2025

8-9 NOVEMBRE 2025

##### E-LEARNING : 10 NOVEMBRE 2025

22-23 / 29-30 NOVEMBRE 2025

6-7 / 13-14 DÉCEMBRE 2025

20-21 DÉCEMBRE 2025

##### E-LEARNING : 21 JANVIER 2026

21-22 / 28-29 MARS 2026

4-5 / 11-12 AVRIL 2026

9-10 MAI 2026

##### ONBOARDING : dates à venir

JUIN 2026 (dates à venir)

JUILLET 2026 (dates à venir)

AOÛT 2026 (dates à venir)

### SPÉCIALITÉS : 2 JOURS/MODULE

#### PARCOURS CLIENT (CUSTOMER JOURNEY)

Souligner l'importance du parcours client dans le contexte commercial.  
Apprendre à communiquer efficacement pour acquérir et fidéliser votre clientèle.

S1/2025 : ~~15-16 MARS 2025~~  
S2/2025 : 11-12 OCTOBRE 2025

#### TRAUMATOLOGIE & PATHOLOGIES

Comprendre la traumatologie ostéo-articulaire et accompagner vos clients dans la réathlétisation.  
Être apte à prendre en charge de manière sécuritaire les personnes souffrant de pathologies ou douleurs chroniques.

S1/2025 : ~~24-25 MAI 2025~~  
S2/2025 : 22-23 NOVEMBRE 2025

#### NUTRITION & SPORT

Accompagner vos clients dans leurs projets sportifs et pouvoir construire des stratégies nutritionnelles adaptées à leurs besoins.  
Être apte à proposer des plans alimentaires équilibrés, en tenant compte des micro- et des macronutriments.

S1/2025 : ~~22-23 MARS 2025~~  
S2/2025 : ~~21-22 JUIN 2025~~  
S3/2025 : 25-26 OCTOBRE 2025

#### MOBILITÉ & MOTRICITÉ

Devenir spécialiste du mouvement et comprendre les bienfaits d'une bonne mobilité dans l'entraînement.  
Parvenir à compenser les limites biomécaniques de vos clients.

S1/2025 : ~~17-18 MAI 2025~~  
S2/2025 : 6-7 DÉCEMBRE 2025

#### PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Comprendre les principes de la planification annuelle et apprendre à établir un plan d'entraînement structuré en cycles cohérents.  
Associer travail cardio-respiratoire et musculaire pour optimiser la progression et maximiser les gains.

S1/2025 : ~~26-27 AVRIL 2025~~  
S2/2025 : 8-9 NOVEMBRE 2025

#### OUTILS NUMÉRIQUES & IA

Maîtriser l'IA et les derniers outils et technologies en création et communication numériques.  
Les intégrer dans votre quotidien pour augmenter votre visibilité et booster votre activité de coach.

S1/2025 : DATES À VENIR  
S2/2025 : DATES À VENIR