

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



FITNESS COACHING

CONTENUS E-LEARNING

10 JOURS PRÉSENTIELS

EXAMEN FITNESS TRAINER INCLUS



PERSONAL COACHING

CONTENUS E-LEARNING

10 JOURS PRÉSENTIELS

EXAMEN PERSONAL TRAINER INCLUS



COURS COLLECTIFS

ONBOARDING

10 JOURS PRÉSENTIELS

EXAMEN GROUP TRAINER INCLUS

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

E-LEARNING : DÈS L'INSCRIPTION

16 MARS / 23 MARS / 30 MARS 2025

5-6 AVRIL 2025

E-LEARNING : 7 AVRIL 2025

19-20 / 26-27 AVRIL 2025

3-4 / 10-11 MAI 2025

17-18 MAI 2025

E-LEARNING : 5 MAI 2025

Du 5 au 12 JUILLET 2025

23-24 AOÛT 2025

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