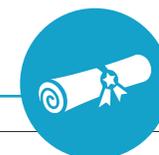


GLOBAL TRAINER - EREPS EQF3

| | E-LEARNING | ONLINE LIVE | PRÉSENTIEL | TRANSFERT STAGE | EXAMEN | DURÉE |
|-----------------------|-------------|--------------------|------------------------|-----------------|----------------------|----------------|
| MODULE THÉORIQUE | 65H | 3 WEBINAIRES DE 2H | 2 JOURS / 14H | | 1H | MOIS 1 |
| FITNESS TRAINER | 25H | | 9 JOURS / 63H | 16H | 1 JOUR | MOIS 2-3 |
| GROUP TRAINER | 25H | | 9 JOURS / 63H | 40H | 1 JOUR | MOIS 4-6 |
| FORMATION INITIALE | 4H | | 2 JOURS / 14H | | 1 JOUR | MOIS 7-10 |
| CURSUS COMPLET | 119H | 6H | 22 JOURS / 154H | 56H | 3 JOURS / 22H | 10 MOIS |

MOIS 1 → MOIS 2 à 3 → MOIS 4 à 6 → MOIS 7 à 10



| ÉTAPE 1 MODULE THÉORIQUE | ÉTAPE 2 MODULE FITNESS TRAINER | ÉTAPE 3 MODULE GROUP TRAINER | ÉTAPE 4 PACK CERTIFIANT LESMILLS - ÉTAPE 4 |
|---|---|---|--|
| <p> E-LEARNING 65 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ</p> <p> WEBINAIRES 6 heures : 3 webinaires de 2h (soirées)</p> <p> PRÉSENTIEL 2 jours / 14 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Anatomie révisions Physiologie | <p> E-LEARNING 25 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ</p> <p> PRÉSENTIEL + EXAMEN 10 jours / 70 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Service à la clientèle fitness Manutention du matériel & biomécanique Anatomie & placements Techniques & placements Principes généraux de l'entraînement musculaire Principes généraux de l'entraînement cardio-vasculaire Warm up & cool down Méthodes d'entraînement Ateliers de coaching <p> STAGE PRATIQUE EN CLUB : 16h</p> <p> EXAMEN : JOUR 10 TITRE : CERTIFICAT FITNESS TRAINER</p> | <p> E-LEARNING 25 heures : vidéos et documents pédagogiques</p> <p> PRÉSENTIEL + EXAMEN 10 jours / 70 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Musique & rythme Consignes et pédagogie d'enseignement Travail du renforcement musculaire et cardio-vasculaire Étirements, échauffements - retour au calme Communication et méthodologies <p> STAGE PRATIQUE EN CLUB : 40h</p> <p> EXAMEN : JOUR 10 TITRE : DIPLÔME GROUP TRAINER - EREPS EQF 3</p> | <p> E-LEARNING 4 heures : vidéos et documents pédagogiques</p> <p> PRÉSENTIEL + EXAMEN 3 jours / 21 heures</p> <p>Jours 1-2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> Formation initiale Apprentissage d'une partie des trois premières clés de l'enseignement. À la suite de ces deux jours, l'instructeur stagiaire peut alors enseigner sous la tutelle d'un instructeur référent et acquérir ses premières expériences dans l'enseignement LESMILLS. <p> EXAMEN : JOUR 3 TITRE : CERTIFICAT LESMILLS INTERNATIONAL</p> |

DEVENEZ GLOBAL 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.

OBJECTIFS

Être en mesure d'enseigner diverses techniques de fitness et savoir animer des cours collectifs. Ce cursus couvre les bases de l'anatomie, les principes de l'exercice, les compétences en communication et en gestions de groupe. La formation met aussi l'accent sur l'adaptabilité, les compétences commerciales et marketing, permettant aux instructeurs de répondre aux divers besoins des employeurs comme des clients et d'élargir leurs perspectives de carrière.

POUR QUI ?

Passionné 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. Adhérer à la philosophie de vie fitness & coaching et au label LesMills.

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 technique alternant harmonieusement théorie et pratique en salle de cours.
- Une équipe de formateurs experts et des meilleurs Trainers formés aux concepts LesMills.
- Une formule incluant des heures de stages pédagogiques pour un meilleur transfert des compétences sur le terrain.
- Un centre de formation à la pointe de la technologie.
- Une formation accréditée par QUALITOP, QUALICERT et SVBO
- Une préparation globale au métier d'instructeur fitness - permet d'intégrer les meilleurs clubs de fitness de Suisse romande !
- Une certification validée EREPS - EQF LEVEL 3.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES A TERME

Travailler à plein temps dans le secteur du fitness et du group fitness.

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

