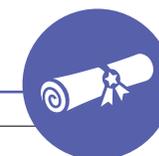


	E-LEARNING	ONLINE LIVE	PRÉSENTIEL	TRANSFERT STAGE	EXAMEN	DURÉE
MODULE THÉORIQUE	65H	3 WEBINAIRES DE 2H	2 JOURS / 14H		1H	MOIS 1
FITNESS TRAINER	25H		9 JOURS / 63H	16H	1 JOUR	MOIS 2-3
PERSONAL TRAINER	65H		9 JOURS / 63H	10H	1 JOUR	MOIS 4-7
CURSUS COMPLET	155H	6H	20 JOURS / 140H	26H	2 JOURS / 15H	7 MOIS

MOIS 1

MOIS 2 à 3

MOIS 4 à 7



ÉTAPE 1 MODULE THÉORIQUE	ÉTAPE 2 MODULE FITNESS TRAINER	ÉTAPE 3 MODULE PERSONAL TRAINER
<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 65 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ</p> <p> PRÉSENTIEL + EXAMEN 10 jours / 70 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> Prise en charge, warm up, testing et questionnaire de santé Mobilité & cool down Les outils du personal trainer Small group training Force & performance Endurance & performance Nutrition Pathologies et populations spéciales Épreuves physiques & ateliers de coaching <p> STAGE PRATIQUE EN CLUB : 10h</p> <p> EXAMEN : JOUR 10 TITRE : DIPLÔME PERSONAL TRAINER - EREPS EQF 4</p>

DEVENEZ PERSONAL TRAINER

Le coaching sportif, tendance et en pleine expansion, représente un choix judicieux pour répondre à une demande croissante. Pour exceller en tant que Personal Trainer, il est crucial de se spécialiser et d'enrichir constamment ses connaissances techniques et pédagogiques, tout en s'adaptant aux innovations du domaine.

OBJECTIFS

Maîtriser les connaissances théoriques en sciences de la santé, les compétences pratiques pour créer des programmes d'entraînement sur mesure, les capacités relationnelles pour encadrer les clients, les notions en gestion d'entreprise, et se préparer à une certification professionnelle pour s'assurer reconnaissance et crédibilité dans l'industrie du fitness.

POUR QUI ?

Passionné de sport souhaitant se former et obtenir un diplôme avec **reconnaissance européenne (EREPS)**. Cette formation s'adresse aux passionnés de fitness avec un bon niveau de pratique, d'excellentes qualités relationnelles et un engagement envers la philosophie du coaching personnalisé.

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 complète qui allie théorie et pratique à travers des études de cas et des mises en situation
- Une équipe de formateurs experts et au fait des dernières tendances.
- 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 certification validée EREPS - EQF LEVEL 4 : en étant référencé au registre EREPS, vous serez reconnu à votre juste valeur dans 25 pays européens et pourrez faire valoir votre titre auprès des clubs, des instances nationales et du public.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES A TERME

Travailler à plein temps dans le secteur du fitness & coaching sportif, et/ou développer une activité indépendante (*coaching privé, en entreprise, à domicile, outdoor...*)

TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE - COURS N° 3841

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)