

Transformez votre **passion du sport** et votre volonté d'aider les autres en une **carrière épanouissante.**

En tant qu'**instructeur/trice fitness certifié/e**, vous ne faites pas juste une séance d'entraînement, vous aidez à changer des comportements pour une meilleure santé!

Si vous êtes prêt/es à faire la différence, **Therafit** est prêt à vous accompagner!



Therafit SA Centre de Formation

Route de la Coula 57
1618 Châtel-St-Denis

www.formationtherafit.ch

secretariat@thera-fit.ch

021 931 40 11

SCANNEZ-MOI!

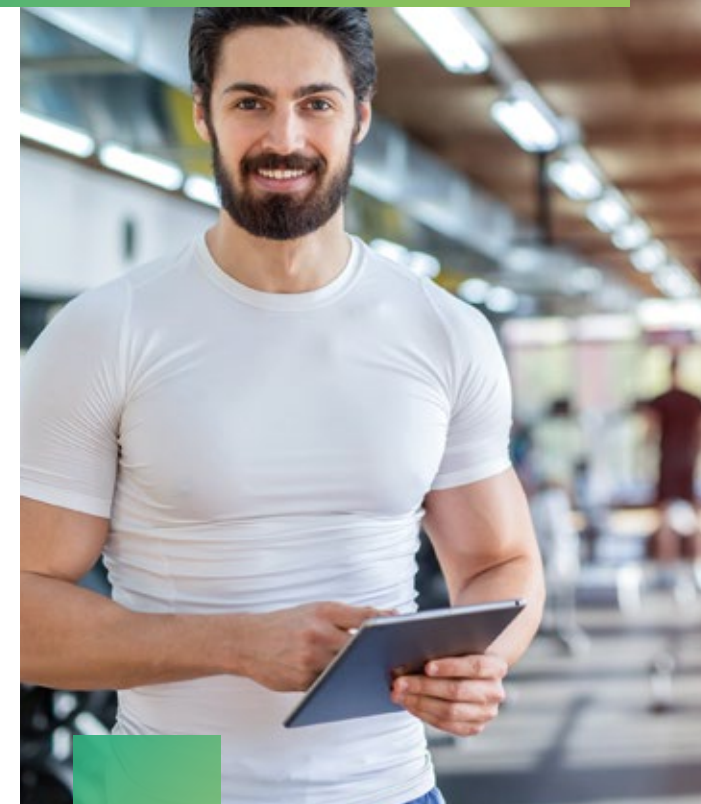


Therafit Sports et Nutrition

Nos formations, les contenus de programme et leurs durées correspondent aux critères des grands centres de formations européens. Nous sommes agréés par la Fédération Suisse de Fitness.

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

ENRICHISSEZ
VOTRE PALETTE
DE COMPÉTENCES
EN DEVENANT
**INSTRUCTEUR/TRICE
FITNESS**





POUR QUI ?

- Les sportifs souhaitant changer d'orientation professionnelle
- Les jeunes souhaitant démarrer une carrière dans le sport
- Les sportifs amateurs et pratiquants fitness



PRÉREQUIS

- Bonne connaissance du français
- Bonne condition physique
- Bon relationnel
- Le module 1 est le prérequis au module 2 ou attestation de suivi de minimum 60 heures de théorie en anatomie, physiologie humaine...



LES PLUS

- Des moyens pédagogiques variés par des enseignants physiothérapeutes, spécialistes du sport et nutritionnistes expérimentés et reconnus
- Formation certifiante reconnue SFGV
- Supports de cours d'excellente qualité, manuel de cours inclus dans les frais de formation
- Format d'enseignement hybride; cours théoriques en visioconférence (afin d'éviter les déplacements)
- Accès aux dernières avancées fitness (méthodologie, suspensions trainings, interval et circuits trainings...)
- Enseignement spécifiques sur les pathologies courantes rencontrées au fitness
- 1^{er} secours et bases d'haltérophilie (enseignées par un spécialiste crossfit) inclus dans le programme
- Cours de week-end adapté à vos pratiques professionnelles
- Prix compétitif

« Notre enseignement combine les données scientifiques les plus récentes avec l'expérience de terrain de nos professeur(e)s »



PROGRAMME

Module 1 - bases théoriques:

En visioconférence (sauf révisions en présentiel)

- Anatomie et biomécanique
- Physiologie et traumatologie sportive
- Analyse posturale – 1^{er} secours dans le cadre du fitness
- Bases de nutrition

Module 2 - Fitness:

- Tests et anamnèses
- Méthodes d'entraînements: musculation et bases d'haltérophilie correctes, stretching, amélioration du système cardio-pulmonaire et des capacités physiques
- Planification d'entraînement selon les objectifs des clients
- Analyse de l'ensemble des équipements et matériel: machines, poids libres, petit matériel...
- Contrôle des postures et adaptation des mouvements en fonction des pathologies courantes (dos, épaules, genoux...)
- Pédagogie dans la vente et suivi du client - psychologie du pratiquant et ses motivations

Module 2 - cours collectifs:

- Relation musique/mouvement adaptée à tous les types de séances en musique
- Rythme et consignes verbales et visuelles - mises en place chorégraphiques
- Méthodes pédagogiques et clés d'enseignements
- Programmations des phases de cours
- Step - techniques cardio - gainage profond et Swiss ball - Suspension training TRX - indoor cycling - interval training et functional training avec petit matériel - stretching...



HORAIRES

Les cours ont lieu:

- les vendredis de 17h30 à 21h30
- les samedis et dimanches de 8h30 à 17h30



TARIFS (CHF)

Module 1 Théorie: **1'300.-** (60 heures)

Module 2 Instructeur Fitness: **2'300.-** (135 heures)*

- Payable en plusieurs mensualités: voir conditions générales
- 5% de réduction sur le prix de la 2^e formation pour les inscriptions aux modules instructeur fitness et personal trainer simultanément

**hors 40 heures pédagogiques en fitness externes*



Places limitées à 10 personnes

La formation démarre dès 5 inscrits



INFOS & INSCRIPTIONS

www.formationtherafit.ch
secretariat@thera-fit.ch
 021 931 40 11



Centre de Formation Therafit SA

1618 Châtel-St-Denis

