

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

Notre enseignement combine les **données scientifiques** les plus récentes avec **l'expérience** de terrain de nos professeurs.



**Therafit SA Centre de Formation**

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis

[www.formationthera-fit.ch](http://www.formationthera-fit.ch)

[secretariat@thera-fit.ch](mailto: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 agréées 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  
**PERSONAL  
TRAINER**





## POUR QUI ?

- **Instructeurs fitness** certifiés
- **Coachs** souhaitant un approfondissement et une certification
- **Jeunes** souhaitant démarrer une carrière dans le sport
- **Sportifs amateurs** souhaitant changer d'orientation professionnelle



## PRÉREQUIS

- Module 1 ou minimum 60 heures de formation sur les connaissances théoriques (anatomie...)
- Pratique professionnelle en sport souhaitée
- Maîtrise des outils informatiques Office
- Bonne condition physique
- Bon relationnel



## OBJECTIFS

- Améliorer ses connaissances dans la prise en charge individuelle
- Prise de confiance sur tous les terrains: fitness, studio, au domicile du client, à l'extérieur ou sur vidéo (réseaux sociaux)
- Savoir gérer les populations à risque
- Bien vendre vos services



## LES PLUS

- Des **moyens pédagogiques variés** par des enseignants physiothérapeutes, spécialistes du sport et nutritionnistes expérimentés et reconnus
- **Formation certifiante reconnue** par la fédération suisse des centres de fitness et de santé
- Supports de cours d'excellente qualité, classeur et **KIT TRIGGER POINTS** inclus dans les frais de formation
- Accès aux **dernières avancées** sportives (Trigger points, Power bands, Flossing...) pour mieux répondre aux besoins de vos clients



## PROGRAMME

### PERSONAL TRAINER – MODULE 1

*Optionnel (voir prérequis)*

*En visioconférence (sauf révisions en présentiel)*

#### Bases théoriques **60h**

- Anatomie et biomécanique
- Physiologie et traumatologie sportive
- Analyse posturale
- Bases de nutrition

### PERSONAL TRAINER – MODULE 3

#### Pratique **96h** *Hors examen et pratique individuelle*

- Tests, évaluations physiques et anamnèse
- **Nouvelles méthodes d'entraînements** et préparation physique - planification d'entraînements individuels
- **Mobility et petit matériel**
- **Contrôle des postures et adaptation des mouvements** pour population spéciales (pathologies diverses, sportifs de haut niveau, personnes matures, entraînements de réconditionnement à distance des accouchements)
- Techniques de **récupération**
- Techniques de **gestion du stress** pour clients surmenés
- **Gainage musculaire** statique, dynamique et bases de Pilates
- **Nutrition** - bases et programmes perte de poids et prise de masse musculaire - amélioration des performances et prévention des blessures
- **Marketing** : comment démarrer - ciblage et développement clientèle - utilisation des réseaux sociaux (vidéos, publicités...)



## HORAIRES

Les cours ont lieu:

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



## TARIFS (CHF)

Module 1 - bases théoriques: 1'300.-

Module 2 - pratique: 2'100.-

- Payable en plusieurs mensualités: voir conditions générales
- 5% de réduction sur le prix de la 2<sup>e</sup> formation pour les inscriptions aux modules Fitness et Personal Trainer simultanément



## INFOS & INSCRIPTIONS

[www.formationtherafit.ch](http://www.formationtherafit.ch)

[secretariat@thera-fit.ch](mailto:secretariat@thera-fit.ch)

021 931 40 11



## Centre de Formation Therafit SA

1618 Châtel-St-Denis

