



IFAA Group Fitness Instructeur Licence B (globalité de la formation)

Description

Vous souhaitez enseigner les cours de fitness à niveau qualitatif élevé? Grâce à cette licence, toutes les portes vous sont ouvertes car elle couvre plusieurs domaines: step, cardiotraining et renforcement musculaire. Nos formateurs expérimentés vous permettent d'accéder à l'univers des salles de sport: vous apprenez de façon tout à fait pratique comment structurer un cours d'un niveau débutant à intermédiaire. Une fois la formation achevée, vous gagnerez en assurance et pourrez enseigner en toute confiance. Vous appuyant sur des compétences solides, vous saurez convaincre votre employeur et les participants aux cours, tant les cours collectifs n'auront plus de secrets pour vous!

Contenu

La formation « IFAA Group Fitness Instructeur Licence B » est modulaire et s'étend sur 12 jours. Elle se termine par un examen théorique et pratique (1 jour):

- Anatomie et physiologie: 2 jours
- Bases du Group Fitness: 2 jours
- Cardio & Step: 5 jours
- Renforcement Musculaire: 3 jours
- Examen: 1 jour

. Il est également possible de suivre les modules séparément.

Prérequis

- Formation professionnelle couronnée par un diplôme ou diplôme d'études secondaires
- Age minimum 18 ans
- Français parlé et écrit niveau B2 au minimum
- Entraînement régulier à des cours collectifs de fitness sur plusieurs années

Groupe cible

En tant que pratiquant-e régulier-e de cours collectifs de fitness, vous aimez la musique et bouger. Vous êtes altruiste et savez motiver un groupe. Vous souhaitez acquérir une qualification complémentaire et faire de votre passion un métier.

Objectifs

Au terme de cette formation, vous serez polyvalent dans les domaines du cardiotraining, du step et du renforcement musculaire. Vous serez capable d'enseigner les cours suivants de manière professionnelle:

- Cardio
- Step
- Cuisses Abdos Fessiers
- Bodytoning

Attestation

Après la réussite de votre examen, vous obtenez le diplôme «IFAA Group Fitness Instructeur

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





IFAA Group Fitness Instructeur Licence B (globalité de la formation)

	Licence B »
Date	sur demande / OK_179456
Durée	Total 84.00 période(s)
Ecolage	CHF 2,683.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

