



PERSONAL TRAINER

POUR QUI?

- Les instructeurs fitness certifiés
- Les professions paramédicales
- Les coachs qui souhaitent un approfondissement et une certification

PREREQUIS

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

OBJECTIFS

- Améliorer ses connaissances dans la prise en charge individuelle ou petit groupe
- Prise de confiance sur tous les terrains: fitness, studio, au domicile du client, à l'extérieur ou sur vidéo (réseaux sociaux)
- Savoir conseiller vos clients dans le cadre de la perte de poids et de la prise de masse musculaire
- Savoir gérer les populations à risque
- Bien vendre vos services

PROGRAMME

- Tests d'évaluations physiques complets
- Nouvelles méthodes de développement musculaire, cardio training et préparation physique globale – bases haltérophilie correctes
- Adaptation des techniques aux populations à risque, spécificités féminines et techniques de récupération (Trigger kits, Flossing, Power Bands...)
- Développement des exercices sur petit matériel (TRX, Mobility, Foam Roller...)
- Etablir des programmes d'entraînements cohérents et un suivi efficace
- Bases de Pilates et gainage musculaire dynamique
- Nutrition: programme et suivi dans le cadre d'une perte de poids et/ou prise de masse musculaire
- Techniques de gestion du stress
- Marketing: ciblage des publics, développement et suivi de clientèle, réseaux sociaux...



PERSONAL TRAINER

Programme	Dates	Formateur	Lieu
Connaissances fondamentales Module 1			
Anatomie, biomécanique 1° secours sport	13-14-27-28 novembre 2020 11-12-13 décembre 2020	Cristina Toro Physiothérapeute	Salle de Théorie
Physiologie et traumatologie sportive	15 novembre 2020 13 décembre 2020	Gilles Humbert Droz Physiothérapeute	Salle de Théorie
Bases de nutrition	29 novembre 2020	Nadège Fontaine Nutritionniste	Salle de Théorie
Sports et périnée Spécificités féminines	27 novembre 2020	Marie-Pierre Bognuda Physiothérapeute	Salle de Théorie
Pratique Personal Trainer Module 3			
Tests, Evaluations physiques Nouvelles méthodes d'entraînement et préparation physique	22-23-24 janvier 2021 14-19 février 2021	Thierry Kapp Personal trainer Spécialiste entraînements fonctionnels et athlétiques	Salle cours co. Fitness
Tests basé sur le FMS, Mobility et petit matériel Populations spéciales et techniques de récupération	12 février 2021 20-21 mars 2021 08 mai 2021	Isabelle Ausderau Personal Trainer spécialisée en réhabilitation	Salle cours co. Fitness
Gainage musculaire et Pilates	13 février 2021	Marta Ferreira Instructrice Pilates	Salle cours co.
Bases haltérophilie	28 février 2021	Mareck Bigler Trainer CrossFit Level 3 et spécialités	CrossFit riviera
Nutrition bases et programmes perte de poids/prise de masse musculaire	30-31 mars 2021	Nadège Fontaine Nutritionniste	Salle de Théorie
Techniques de gestion du stress	13 avril 2021	Cathleen Cain Psychothérapeute Spécialisée en somato émotionnel	Salle cours co.
Marketing Ciblage et développement clientèle- réseaux sociaux	14 avril 2021	Mathieu Ségur Community manager et formateur marketing	Salle de Théorie



PERSONAL TRAINER

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques variés par des enseignants physiothérapeutes, spécialistes du sport et nutritionniste expérimentés et reconnus
- Formation certifiante reconnue SFGV
- Supports de cours d'excellente qualité et Kit Trigger inclus dans les frais de formation
- Accès aux dernières avancées scientifiques (tests basés sur le FMS, Trigger points, Power bands, Flossing...) pour répondre au mieux aux demandes de vos clients
- Cours de week end adapté à vos pratiques professionnelles
- Bases Haltérophilie, 1° secours sport
- Prix compétitif

EXAMENS :

Module 1 : 09 janvier 2021

Module 3 : 12 juin 2021

HORAIRES

Les cours ont lieu

les vendredis de 17h30 à 21h30

Les samedis et dimanches de 8h30 à 17h30

TARIFS de FORMATION

Module 1 Théorie: 1300.-CHF (60 heures)

Module 3 Personal Trainer: 2100.-CHF (96 heures)

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

Places limitées à 10 personnes

La formation démarre dès 5 inscrits

INFOS & INSCRIPTIONS

www.formationtheraFit.ch

secretariat@thera-fit.ch

021 931 40 11



TheraFit Sports et Nutrition