

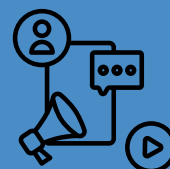
# FORMATION



**Formation certifiante**



**Théorie et pratique**



**Développement pro**

## À propos

Rejoignez dès maintenant notre équipe dynamique et profitez des toutes dernières nouveautés en matière de formation pour devenir Personal Trainer certifié en seulement 4 mois.

**PRO TRAINER**  
— institute —

[WWW.PROTRAINER-INSTITUTE.LU](http://WWW.PROTRAINER-INSTITUTE.LU)

Formation proposé par Pro Trainer Institute. Organisme de formation continue agréé par le ministère de l'éducation - N° 10163203 / 0 - 1

# Introduction

Bienvenue chez Pro Trainer Institute – une équipe de passionnés dynamiques qui ont tracé leur propre chemin vers le succès et qui sont désormais déterminés à vous accompagner dans votre parcours de formation.



**Jules FORT**



**Jérémie LU**



**Datèvi TEVI-BENISSAN**

**PRO TRAINER**  
— institute —

[WWW.PROTRAINER-INSTITUTE.LU](http://WWW.PROTRAINER-INSTITUTE.LU)



[contact@protrainer-institute.lu](mailto:contact@protrainer-institute.lu)



+352 691 104 177

# PROGRAMME

- 1 - Le rôle du personal trainer**
- 2 - Mouvement humain**
- 3 - Anatomie fonctionnelle**
- 4 - Exercice physiologique**
- 5 - Physiologie**
- 6 - Nutrition**
- 7 - Gestion du style de vie et de communication**

# PROGRAMME

**8 - Aspects psychosociaux de la santé et de la forme physique**

**9 - Santé et sécurité : évaluation de la santé et de la forme**

**10 - Physique : collecte et analyse d'information**

**11 - Compétences pratiques en matière de conditionnement physique**

**12 - Adaptation de l'entraînement, planification et programmation des exercices**

**13 - Compétences commerciales et marketing pour les personal trainers**

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Durée de la formation

La formation complète s'étend sur une période de 4 mois. Cette durée a été optimisée pour fournir un équilibre entre l'efficacité et la profondeur de l'apprentissage.

## Modalité d'inscription

Pour vous inscrire, vous devez être majeur. Remplissez et signez le formulaire d'inscription (contactez-nous pour l'obtenir). Assurez-vous de fournir toutes les informations requises de manière complète et précise.

## Prérequis Éventuels

La formation est ouverte à toute personne désirant se former au métier de coach. Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire. Nous accueillons des participants de divers horizons, avec une passion commune pour le coaching.



# INFORMATIONS PRATIQUES

## Langue de Dispensation de la Formation

La formation est dispensée en français. Tous les cours, ateliers et ressources seront disponibles dans la langue française pour assurer une compréhension optimale. Les modules (syllabus) quant à eux sont disponibles en français et en anglais. Demandez-le vôtre dans la langue souhaitée.

## Prix de la Formation

Le coût de la formation s'élève à 4500 € TTC incluant le matériel pédagogique.

## Jours de Formation

Les cours se dérouleront les week-ends pour accommoder les participants ayant des engagements professionnels en semaine. Cette flexibilité permet à chacun de suivre la formation sans compromettre ses autres responsabilités.



# REJOIGNEZ NOUS ET DEVENEZ PERSONAL TRAINER CERTIFIÉ AU LUXEMBOURG

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

ProTrainer Institute SARLS  
11A, Rue De Kockelscheuer  
L-3323 Bivange

 [contact@protrainer-institute.lu](mailto:contact@protrainer-institute.lu)

 +352 691 104 177

**PRO TRAINER**  
— institute —

[WWW.PROTRAINER-INSTITUTE.LU](http://WWW.PROTRAINER-INSTITUTE.LU)

Formation proposé par Pro Trainer Institute. Organisme de formation continue agréé par le ministère de l'éducation - N° 10163203 / 0 - 1