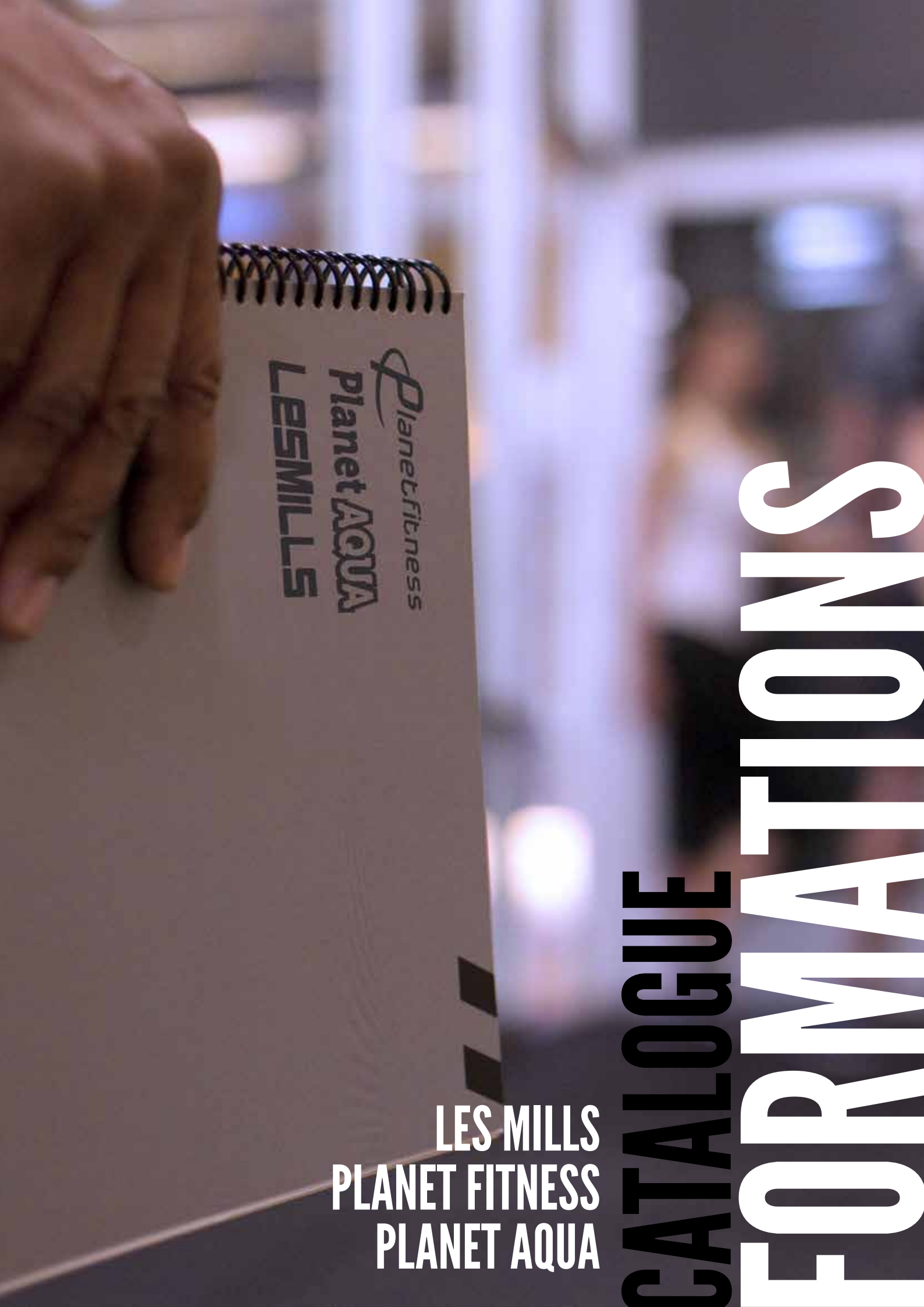




LES MILLS
PLANET FITNESS
PLANET AQUA

CATALOGUE FORMATIONS

EDITO

Depuis plus de 15 ans, nous sommes spécialisés dans la formation et en particulier dans celles des métiers du Fitness et du Sport. Notre expérience internationale de plus de 30 ans dans ce secteur, nous a permis de concevoir et de délivrer ce qui se fait de mieux en termes d'éducation afin de recruter et former les meilleurs enseignants et formateurs du moment.

L'an passé, nous avons effectué plus de 1000 journées de formation et permis ainsi à près de 15000 personnes de s'améliorer dans leur métier, leur passion, qui est aussi la nôtre. Le savoir est quelque chose qui se partage, c'est ce que nous faisons avec ce manuel, à vous d'en profiter pleinement.

Notre vision est de rendre les gens meilleurs et avec les connaissances et l'expérience que nous avons acquises au fil des années, des rencontres et des voyages, nous essayons modestement de la partager avec vous, souhaitant que de votre côté également, vous puissiez étendre les bienfaits de vos connaissances nouvelles auprès de vos futurs élèves.

Christophe Andanson

PS : « Et si vous trouvez l'éducation trop chère, vous pouvez toujours essayer l'ignorance ». Franklin Roosevelt



TRX®

Reebok



TRIGGERPOINT
PERFORMANCE THERAPY

LESMILLS

Planet AQUA

PLANET FITNESS®

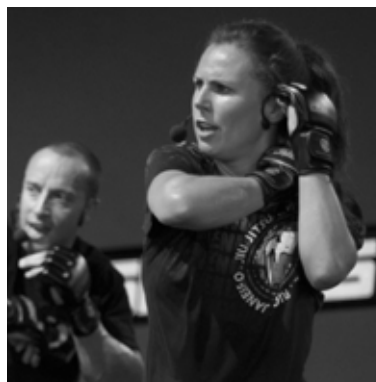


SOMMAIRE

04

FORMATIONS COURS COLLECTIFS

- 06 BODYATTACK
- 08 BODYBALANCE
- 10 BODYCOMBAT
- 12 BODYJAM
- 14 BODYPUMP
- 16 BODYSTEP
- 18 SH'BAM
- 20 CXWORX
- 22 BODYVIVE
- 24 RPM
- 26 BORN TO MOVE



28

FORMATIONS MANAGEMENT & COMMERCIAL

- 30 Formation Management LES MILLS
- 32 Formations Management PLANET AQUA
- 34 Formations LES MILLS BUSINESS
- 38 Formations Management & Commerciales LESMILLS COACH

40

FORMATIONS AQUATIQUES

- 42 AQUADYNAMIC
- 44 AQUAWORK
- 46 AQUABODYBIKE
- 48 AQUACOMBAT

50

FORMATIONS PERSONAL TRAINING & TEAM TRAINING

- 52 LES MILLS GRIT SERIES
- 54 LES MILLS COACH
- 56 Formation BODYBOXE
- 57 Formation Fitness Bootcamp
- 58 Formation Nouveau souffle & Equilibre
- 59 Formation BODYREVOLUTION
- 60 Formation Mincir sans régime
- 61 Functional Zone
- 62 TRX
- 66 ViPR
- 68 DISQ
- 69 Trigger Point
- 70 Planet Fitness Circuit Training
- 71 Planet Fitness Boxing Circuit

72

LES MILLS ACADEMY

73

PRISE EN CHARGE / CONTACT





STIMMLES LEG TO G S COUR



DÉPASSEZ VOS LIMITES

BODYATTACK™ est l'entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique. Sous forme d'interval training, y sont combinés des mouvements aérobiques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation. BODYATTACK™ c'est se mettre en forme, rester en forme et l'être toujours plus !

SMOKIN'

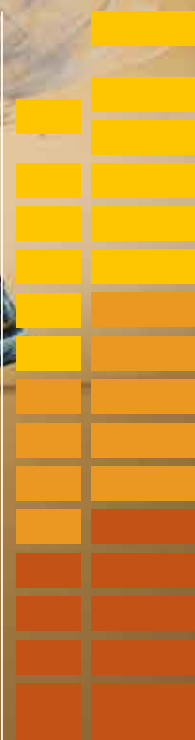
AVERAGE OF

735

CALORIES

BURN RATE

COUCH POTATO



FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte de l'identité et de la philosophie du programme BODYATTACK™ à travers :

- La compréhension des 3 dimensions du cours : Aérobic, Sports et Renforcement.
- Le travail de condition physique, la résistance à la fatigue et la gestion des différentes intensités.
- Les 4 rôles du coach BODYATTACK™.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Essence du BODYATTACK™ et données scientifiques.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique. Présentation des différents formats.
- Technique BODYATTACK™ : maîtriser la technique malgré la fatigue.
- Coaching BODYATTACK™ : coaching en 3D.
- Fitness Magic : faire vivre les 3 Dimensions, Aérobic, Sports et Force.
- La Certification Les Mills : des standards internationaux d'enseignement de qualité.
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.
- 2 Passages en situations avec feedback et plan d'action.

DURÉE : 2 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale BODYATTACK™.

OBJECTIFS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du BODYATTACK™, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification, présentation des aptitudes et compétences à travailler pour accéder à la formation Pro-Instructeur.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYATTACK™.

OBJECTIFS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de BODYATTACK™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du BODYATTACK™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYATTACK™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par LES MILLS™. C'est la version amplifiée de vous-même. A l'issue de ce module, 3 résultats sont possibles : confirmation de votre certification, obtention du niveau instructeur avancé ou du niveau instructeur élite.

DURÉE : 1 jour.



FORCE ET SÉRÉNITÉ

Le BODYBALANCE™ associe des exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.

SMOKIN'

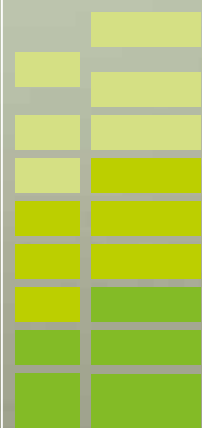
AVERAGE OF

390

CALORIES

BURN RATE

COUCH POTATO



FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de BODYBALANCE™ à travers :

- L'apprentissage éclairé des trois disciplines utilisées en BODYBALANCE™ (le Yoga, le TaiChi et le Pilates) : la structure du cours et les bénéfices de chaque morceau sont analysés pour une parfaite compréhension des bienfaits du programme.
- L'acquisition d'une technique précise au niveau des alignements et des méthodes de respiration.
- Le développement d'un coaching donnant accès rapidement aux ressentis des postures, engageant à l'investissement musculaire et à la concentration.
- La capacité à créer une atmosphère dans laquelle authenticité, calme et ouverture à de nouvelles sensations sont rendus possibles.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique, structure du cours et formats.
- Technique, coaching et connexion BODYBALANCE™.
- Passages en situation avec feedback et plan d'action
- La Certification Les Mills : des standards internationaux d'enseignement de qualité.
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.

DURÉE : 3 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale BODYBALANCE™.

OBJECTIFS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du BODYBALANCE™, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification, présentation des aptitudes et compétences à travailler pour accéder à la formation Pro-Instructeur.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYBALANCE™.

OBJECTIFS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de BODYBALANCE™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du BODYBALANCE™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYBALANCE™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par LES MILLS™. C'est la version amplifiée de vous-même. A l'issue de ce module, 3 résultats sont possibles : confirmation de votre certification, obtention du niveau instructeur avancé ou du niveau instructeur élite.

DURÉE : 1 jour.



SOYEZ PRÊT À VOUS BATTRE

Le BODYCOMBAT™ est un puissant cours cardio extrêmement défoulant. Ce programme hautement énergique s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai. Rythmé par une musique entraînante et guidé par des instructeurs performants, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire à force de frappes, de coups de poing, de coups de pieds et de katas.

SMOKIN'

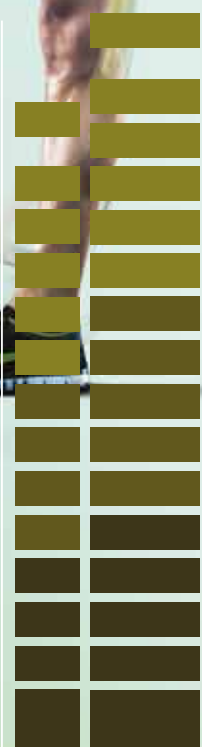
AVERAGE OF

740

CALORIES

BURN RATE

COUCH POTATO



FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de BODYCOMBAT™ à travers :

- L'apprentissage d'un rôle model technique maîtrisé : authenticité, clarté du geste, capacité à gérer l'intensité des séquences.
- Le développement d'un coaching organisé, immergeant progressivement et de façon sécurisée les participants, dans une expérience physique et émotionnelle intense.
- Le travail d'interprétation musicale, support de l'intensité de l'engagement physique et émotionnel des participants dans leur entraînement.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique. Présentation des différents formats
- Technique, coaching et connexion BODYCOMBAT™.
- Fitness Magic : créer les conditions de l'EXPERIENCE d'un combat pour la forme et le fun.
- La Certification Les Mills : des standards internationaux de qualité d'enseignement
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration

DURÉE : 3 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale BODYCOMBAT™.

OBJECTIFS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du BODYCOMBAT™, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification, présentation des aptitudes et compétences à travailler pour accéder à la formation Pro-Instructeur.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYCOMBAT™.

OBJECTIFS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de BODYCOMBAT™, atteindre un standard de professionnalisme, Améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du BODYCOMBAT™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYCOMBAT™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par LES MILLS™. C'est la version amplifiée de vous-même. A l'issue de ce module, 3 résultats sont possibles : confirmation de votre certification, obtention du niveau instructeur avancé ou du niveau instructeur élite.

DURÉE : 1 jour.



VIBREZ SUR LA MUSIQUE

Le BODYJAM™ est le cours de cardio qui vous initie aux joies de la danse, en toute liberté. Un cocktail détonnant des derniers mouvements de la danse et des tubes du moment pour transpirer en s'éclatant. Des instructeurs funky vous apprennent à bouger avec style, tout au long des 55 minutes de cours. Alors amenez un ami, bougez votre corps et laissez le plaisir de la danse s'emparer de vous.

SMOKIN'

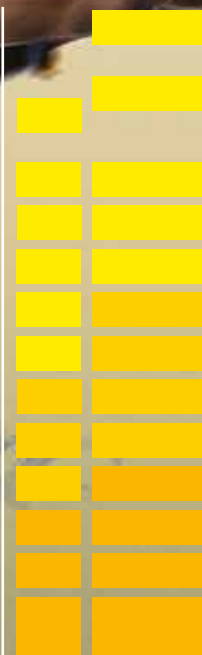
AVERAGE OF

530

CALORIES

BURN RATE

COUCH POTATO



FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de BODYJAM™ à travers :

- L'apprentissage de la chorégraphie et de la transition des séquences.
- Le travail technique intense de danse pour délier, fortifier le corps et donner à la gestuelle un maximum d'expressivité.
- La recherche du feeling et de l'attitude appropriés aux différents styles.
- Le développement d'un coaching simple et progressif.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique. Explication des niveaux de complexité.
- Technique, coaching et connexion BODYJAM™.
- Fitness Magic : créer une EXPERIENCE grâce à la synergie du geste et des émotions à partir de la musique.
- La Certification Les Mills : des standards internationaux d'enseignement de qualité.
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.
- 4 Passages en situation avec feedback et plan d'action.

DURÉE : 3 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale BODYJAM™.

OBJECTIFS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du BODYJAM™, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification, présentation des aptitudes et compétences à travailler, pour accéder à la formation Pro-Instructeur.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYJAM™.

OBJECTIFS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de BODYJAM™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du BODYJAM™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYJAM™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par LES MILLS™. C'est la version amplifiée de vous-même. A l'issue de ce module, 3 résultats sont possibles : confirmation de votre certification, obtention du niveau instructeur avancé ou du niveau instructeur élite.

DURÉE : 1 jour.

Le BODYPUMP™ est le cours original avec poids pour le renforcement de tout le corps. Ce cours de 60 minutes fait travailler tous les principaux groupes musculaires en utilisant les meilleurs exercices de la salle de musculation, comme les squats, les développés, les tirages et les curls. De la musique géniale, des instructeurs exceptionnels et votre choix de poids : quoi de mieux pour vous motiver à atteindre rapidement les objectifs que vous vous êtes fixés !

AVERAGE OF
560
CALORIES

BURN RATE

COUCH POTATO

FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de BODYPUMP™ à travers :

- L'apprentissage technique précis et sécuritaire des exercices réguliers de BODYPUMP™.
- La prise de conscience de la nécessité d'accompagner pédagogiquement les participants de manière précise, sécuritaire, positive et motivante aux travers des 10 morceaux du cours.
- Le travail d'interprétation musicale, support de l'intensité de l'engagement physique.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Essence du BODYPUMP™ et données scientifiques.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique. Présentation des différents formats.
- Technique, coaching et connexion BODYPUMP™.
- Fitness Magic : faire vivre une EXPERIENCE grâce aux énergies et aux émotions de la musique.
- La Certification Les Mills : des standards internationaux d'enseignement de qualité.
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.

DURÉE : 3 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale BODYPUMP™.

OBJECTIFS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du BODYPUMP™, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification, présentation des aptitudes et compétences à travailler pour accéder à la formation Pro-Instructeur.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYPUMP™.

OBJECTIFS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de BODYPUMP™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du BODYPUMP™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYPUMP™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par LES MILLS™. C'est la version amplifiée de vous-même. A l'issue de ce module, 3 résultats sont possibles : confirmation de votre certification, obtention du niveau instructeur avancé ou du niveau instructeur élite.

DURÉE : 1 jour.



VOS JAMBES VONT ADORER

Le BODYSTEP™ est le programme de step qui vous donne de l'énergie et vous aide à vous sentir libéré et vivant. Le step réglable en hauteur et les mouvements simples sur, au-dessus et autour du step, les instructeurs chaleureux et la musique entraînante sont autant de sources formidables de motivation. Des blocs cardio élèvent votre système énergétique pour une forte dépense calorique, suivis de blocs de renforcement musculaire qui dessinent et tonifient votre corps.

SMOKIN'

AVERAGE OF
620
CALORIES

BURN RATE

COUCH POTATO



FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de BODYSTEP™ à travers :

- L'analyse de la structure du cours, des différents formats et de l'option BODYSTEP™ Athlétique.
- L'apprentissage d'une technique précise bas et haut du corps et la gestion des intensités.
- Le développement d'un coaching efficace : gestion du step et consignes de sécurité, anticipations verbales et visuelles.
- La capacité à démontrer les deux dimensions du BODYSTEP : fun et athlétique.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique. Présentation des différents formats.
- Technique, coaching et connexion BODYSTEP™.
- Fitness Magic : faire vivre le contraste entre les différentes énergies des musiques et des entraînements proposés.
- La Certification Les Mills : des standards internationaux d'enseignement de qualité.
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.
- Passages en situation avec feedback et plan d'action.

DURÉE : 2 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale BODYSTEP™.

OBJECTIFS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du BODYSTEP™, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification, présentation des aptitudes et compétences à travailler pour accéder à la formation Pro-Instructeur.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYSTEP™.

OBJECTIFS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de BODYSTEP™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du BODYSTEP™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYSTEP™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par LES MILLS™. C'est la version amplifiée de vous-même. A l'issue de ce module, 3 résultats sont possibles : confirmation de votre certification, obtention du niveau instructeur avancé ou du niveau instructeur élite.

DURÉE : 1 jour.

LES MILLS SH'BAM™



LA DANSE DE VOTRE VIE

Grâce à des mouvements simples mais terriblement tendance, SH'BAM™ est le programme parfait pour tous ceux qui cherchent à laisser parler la star qui sommeille en eux. Les tubes les plus populaires, la Dance Music la plus entendue dans les meilleures discothèques du monde, les remix de grands classiques et les rythmes latino modernisés, SH'BAM™ est la façon la plus fun et conviviale de s'entraîner.

SMOKIN'

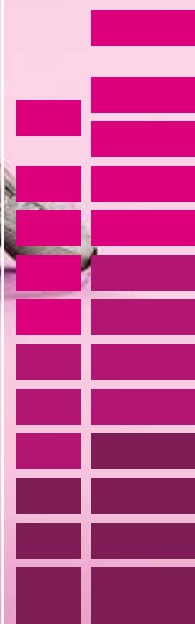
AVERAGE OF

510

CALORIES

BURN RATE

COUCH POTATO



FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte de l'identité et de la philosophie du programme SH'BAM™ à travers :

- L'apprentissage d'une pédagogie spécifique au SH'BAM™, mettant en valeur la communication avec les participants, un coaching simple et positif, et l'interprétation émotionnelle selon le style des chansons.
- Le travail technique d'apprentissage des différentes séquences de danse et des différents styles rencontrés.
- Le travail sur la connexion : la capacité de l'instructeur à instaurer le lien entre les participants et lui et les participants entre eux, la capacité à faire s'immerger les participants dans la musique et la sensation de liberté qu'apporte la danse.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Essence du SH'BAM™ et données scientifiques.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique.
- Technique, coaching et connexion SH'BAM™.
- Laisser la musique parler : un voyage plein de contraste.
- Comment lancer le programme SH'BAM™ dans le club et réussir son intégration.

DURÉE : 2 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale SH'BAM™.

OBJECTIFS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du SH'BAM™, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification, présentation des aptitudes et compétences à travailler pour accéder à la formation Pro-Instructeur.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié SH'BAM™.

OBJECTIFS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de SH'BAM™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du SH'BAM™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié SH'BAM™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par LES MILLS™. C'est la version amplifiée de vous-même. A l'issue de ce module, 3 résultats sont possibles : confirmation de votre certification, obtention du niveau instructeur avancé ou du niveau instructeur élite.

DURÉE : 1 jour.



QUE LA FORCE SOIT EN VOUS

CXWORX™ garantit des résultats là où ça compte le plus ! Ce cours de 30 minutes vise les muscles du tronc (abdos, fessiers, dos) et activent les chaînes musculaires connectant le haut et le bas du corps. Il en résulte un entraînement extrêmement pointu qui sculpte et tonifie, pour l'esthétique d'une part mais aussi pour développer la force fonctionnelle. CXWORX™, la révolution du core training.

SMOKIN'

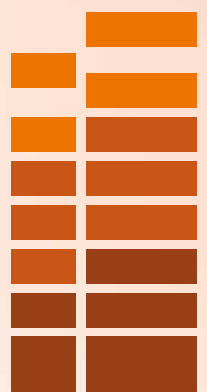
AVERAGE OF

210

CALORIES

BURN RATE

COUCH POTATO



FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de CXWORX™ à travers :

- Les recherches scientifiques qui ont abouti à la création de CXWORX™.
- La recherche d'une technique parfaite, précise et sécuritaire et la manipulation du Tubing et des poids.
- Le développement d'un coaching inspiré à la fois des cours collectifs et du personal training.
- Tests physiques de gainage.
- Travail sur la connexion (travail majoritairement au sol et perte de contact visuel).

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Essence du CXWORX™ et données scientifiques.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique et compréhension de la structure du cours.
- Technique, coaching et connexion CXWORX™.
- La Certification Les Mills : des standards internationaux d'enseignement de qualité.
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.
- Passages en situation avec feedback et Plan d'Action.

DURÉE : 2 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale CXWORX™.

OBJECTIFS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du CXWORX™, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification, présentation des aptitudes et compétences à travailler pour accéder à la formation Pro-Instructeur.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié CXWORX™.

OBJECTIFS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de CXWORX™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du CXWORX™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié CXWORX™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par LES MILLS™. C'est la version amplifiée de vous-même. A l'issue de ce module, 3 résultats sont possibles : confirmation de votre certification, obtention du niveau instructeur avancé ou du niveau instructeur élite.

DURÉE : 1 jour.



TOUJOURS PLUS LOIN

BODYVIVE™ est un cours low impact, un entraînement complet destiné particulièrement à ceux qui entrent ou retournent au sport, et à tous ceux qui veulent maintenir une solide condition physique de base. Le cours présente un bloc Cardio et un bloc Force Fonctionnelle avec Tubing dans le but de tonifier, affiner la silhouette et se sentir énergisé.

SMOKIN'

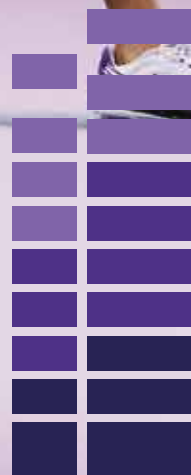
AVERAGE OF

420

CALORIES

BURN RATE

COUCH POTATO



FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de BODYVIVE™ à travers :

- L'analyse de la structure du cours.
- L'apprentissage d'une technique parfaite : excellente posture, mouvements précis et athlétiques.
- L'utilisation du Vive Ball (augmenter la dépense énergétique ou la résistance) et du Tubing (travail en isolation et en intégration).
- Le coaching basé sur les bénéfices des exercices.
- La capacité à créer une ambiance conviviale et dynamique qui engage à l'investissement musculaire.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Essence du BODYVIVE™ et données scientifiques.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique et structure du cours.
- Technique, coaching et connexion BODYVIVE™.
- La Certification Les Mills : des standards internationaux de qualité d'enseignement.
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.
- Passages en situation avec feedback et Plan d'Action

DURÉE : 2 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale BODYVIVE™.

OBJECTIFS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du BODYVIVE™, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification, présentation des aptitudes et compétences à travailler pour accéder à la formation Pro-Instructeur.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYVIVE™.

OBJECTIFS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de BODYVIVE™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du BODYVIVE™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié BODYVIVE™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par LES MILLS™. C'est la version amplifiée de vous-même. A l'issue de ce module, 3 résultats sont possibles : confirmation de votre certification, obtention du niveau instructeur avancé ou du niveau instructeur élite.

DURÉE : 1 jour.



ENTREZ DANS LA COURSE

Le RPM™ est le programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et «l'interval training» (entraînement fractionné). Découvrez l'athlète qui se cache en vous. La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine.



SMOKIN'

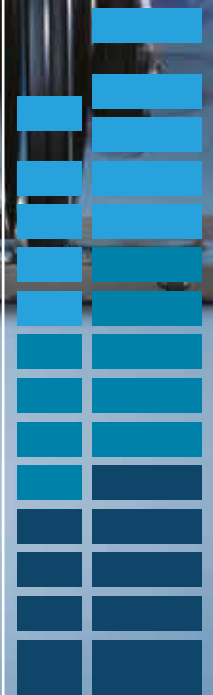
AVERAGE OF

6 7 5

CALORIES

BURN RATE

COUCH POTATO



FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de RPM™ à travers :

- L'analyse de la chorégraphie : structure du cours et profil de la route.
- L'apprentissage du réglage du vélo (soi et ses participants).
- Les techniques de pédalage et les cadences.
- La maîtrise du coaching, précision et imagerie cycliste.
- La musique est un facteur essentiel de la transe RPM™.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique, le profil de la route.
- Technique, coaching et connexion RPM™
- Fitness Magic : faire vivre la transe RPM™ grâce aux énergies de la musique et à la dynamique de groupe.
- La Certification Les Mills : des standards internationaux de qualité d'enseignement.
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.
- Passages en situation avec feedback et Plan d'Action.

DURÉE : 2 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale RPM™.

OBJECTIFS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du RPM™, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification, présentation des aptitudes et compétences à travailler pour accéder à la formation Pro-Instructeur.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié RPM™.

OBJECTIFS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de RPM™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du RPM™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié RPM™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par LES MILLS™. C'est la version amplifiée de vous-même. A l'issue de ce module, 3 résultats sont possibles : confirmation de votre certification, obtention du niveau instructeur avancé ou du niveau instructeur élite.

DURÉE : 1 jour.



MOVE



PARCE QUE FAIRE AIMER LE SPORT À NOS ENFANTS EST UN DEVOIR POUR CHACUN DE NOUS.

6 programmes d'entraînement entièrement dédiés à la jeunesse, en prenant en compte les goûts et les besoins de chaque tranche d'âge (2/3ans, 4/5ans, 6/7ans, 8/12ans, 13/16ans) dans une ambiance respectueuse de chacun et remplie de « Joie » ! Born To Move c'est surtout s'amuser en apprenant à aimer le sport.



FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte des essences des 5 programmes BORN TO MOVE™ au travers de :

- L'apprentissage des différentes techniques sportives utilisées dans les programmes (Danse, Arts Martiaux, Yoga, Pliométrie...).
- La compréhension de la psychologie des enfants en fonction des différentes tranches d'âge.
- La manière de structurer son cours pour les 3 programmes de 6 à 16 ans et comment utiliser les supports pédagogiques fournis.
- La manière de plonger les enfants de 2 à 5 ans dans un monde imaginaire.
- La capacité d'adaptation et comment gérer les situations.

CONTENU :

- La philosophie de BORN TO MOVE™.
- Les 3 éléments clés et les 5 différentes Essences des programmes.
- Les 8 catégories de mouvements - Apprentissage des techniques de base.
- Le modèle d'enseignement centré sur les enfants.
- Comment construire un cours pour les 6-16 ans.
- Les stratégies face aux situations et les possibilités d'adaptation.
- La mise en place des circuits, relais et jeux.

LES PLUS :

- 5 programmes adaptés en fonction du développement et de l'âge de l'enfant.
- Des formats courts (30 ou 45 minutes) permettant de remplir des créneaux vides du planning.
- Des cours variés reprenant des mouvements de différentes activités sportives afin d'assurer la réussite et l'engagement de chaque enfant.
- Des musiques spécialement créées pour les plus petits, où toutes les instructions sont données par les paroles, et spécialement choisies par des enfants, pour des enfants, pour les 6-16 ans.
- Validation des acquis : deux certifications internationales pour les pré-scolaires et les scolaires à l'issue des 3 jours.

DURÉE : 3 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale BORN TO MOVE™.

OBJECTIFS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du programme BORN TO MOVE™, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification.

DURÉE : 1 jour.





WAGE GAP EVENT



**WE'VE GOT
THE MOVES
THAT WILL PACK
YOUR CLASS
*every time***

GET THE GROUP EFFECT
LES MILLS

FORMATION MANAGEMENT LES MILLS

BIENVENUE DANS LA TRIBU LES MILLS

« Gagner avec Les Mills » présente l'ensemble des opportunités qu'offre le Système Les Mills pour mutualiser nos ressources, innover, communiquer, vendre... et vous positionner en véritable leader de votre secteur. « Gagner avec Les Mills » est un véritable mode d'emploi pour implanter les produits Les Mills et réussir ensemble un co-branding porteur de valeurs.

GAGNER AVEC LES MILLS

PRÉ-REQUIS : Etre un club affilié LES MILLS. Cette formation s'adresse à toute personne en charge de créer « l'expérience client » ou d'optimiser le rendement de votre club (manager, responsable commercial, Group Fitness Manager).

OBJECTIFS : Faire découvrir les opportunités du système Les Mills et bien mesurer l'intérêt du co-branding. Proposer une stratégie en cinq étapes pour construire (proposer) un produit de qualité visant à optimiser le pouvoir d'attraction de ses cours et les performances commerciales en termes de conquête et de fidélisation. Donner des outils pour accompagner les managers dans leur exploitation au quotidien.

CONTENU :

Présentation du modèle Les Mills

Le plan pour le succès en 5 étapes :

- Etape 1 : Connaissance du produit, comprendre les enjeux de la cohérence entre vision et positionnement, concevoir le produit comme un moteur, envisager les concepts Les Mills sur trois plans (essence, cible et bénéfices).
- Etape 2 : Planning, apprendre à calculer ses objectifs et les décliner, 6 stratégies pour construire un planning rentable et attractif, Mettre en place les nouveaux programmes.
- Etape 3 : Fixer des objectifs de cours, carte des scores, définir et mesurer le succès.
- Etape 4 : Former et recruter des instructeurs, trouver l'équilibre entre motivations externes et internes, le système de formation Les Mills.
- Etape 5 : Lancer vos programmes avec succès , mettre en place vos relancements (4 évènements annuels) pour créer l'excitation et augmenter les ventes.

La puissance du co-branding

DURÉE : 1 jour.



AQUA FITNESS MANAGEMENT

PRÉ-REQUIS : Cette formation s'adresse aux dirigeants, managers, responsables fitness, responsables maître nageur ou responsables commerciaux et marketing d'un centre aquatique ou d'un club de fitness avec piscine qui utilisent les cours d'aquafitness Planet Aqua où qui désirent les mettre en place à court terme.

OBJECTIFS :

- Comment implanter et relancer les cours d'aquafitness de Planet Aqua.
- Mettre en place un rétroplanning pour organiser l'évènement sur le plan technique, commercial et publicitaire.
- Stratégies pour créer un plan d'action commercial et réaliser de nombreuses ventes sur un weekend évènement Aquafitness.

CONTENU :

- Etudes et besoins des consommateurs sur leurs attentes « forme et santé ».
- Etre en phase avec « l'économie d'expérience » et ses clients.
- Quelles activités aquatiques proposer, les 4 « must » / Comment motiver ses clients et son personnel.
- Créer un espace d'enseignement plein d'énergie.
- Comment proposer un planning attractif, commercial, économique.
- Proposez des cours intensifs HIAT pour apporter des résultats aux clients et les fidéliser.
- Bassin adapté, profondeur et températures idéales pour l'Aquafitness.
- Quels types de coûts d'Aquafitness proposer ? pour quelles cibles ?
- Choisir le bon modèle économique, quels types d'abonnements ?
- Créer des événements pour fidéliser, étonner et relancer les ventes.
- Planification et rétroplanning ; les 7 fondamentaux à établir.
- Planifier son succès : prévisionnel de fréquentation client et budget.

DURÉE : 1 jour.

FORMATIONS MANAGEMENT PLANET AQUA

AQUAFITNESS BASIC

PRÉ-REQUIS : Tous les maitres nageurs et tous les instructeurs d'aquagym, détenteurs d'un diplôme d'état selon la réglementation de son pays.

OBJECTIFS :

- Les exercices en aquafitness.
- Méthode de travail pour construire ses cours et faire varier ses exercices (VASAD).
- Comprendre comment utiliser et travailler sur la musique.
- La pédagogie en aquafitness, comment prendre en charge un groupe et leur expliquer les exercices.
- Comment fidéliser ses clients en communiquant avec eux, et en leur faisant vivre une super expérience.

CONTENU :

- Données scientifiques sur les propriétés de l'eau et sur les bases de l'entraînement en Aquafitness.
- Les exercices en Aquafitness, base de données vidéo.
- Apprentissage de la méthode de travail Vitesse/Angles/Surface/Appuis/Déplacements.
- Technique : développer sa coordination, son aquabilité, et savoir utiliser la relation musique/mouvement.
- Pédagogie en Aquafitness : savoir coacher ses participants de manière efficace et sécuritaire, prise en charge d'un groupe et adaptation en fonction des niveaux des pratiquants en proposant des options progressives ou dégressives.
- Communiquer et fidéliser ses clients.
- Faire vivre une expérience aux participants grâce à l'énergie de la musique et à l'élément « eau ».
- 2 passages en situation d'enseignement avec feedback vidéo et plan d'action.

DURÉE : 2 jours.

AQUABIKE BASIC

PRÉ-REQUIS : Tous les maitres-nageurs et tous les instructeurs d'aquagym détenteurs d'un diplôme d'état selon la réglementation en vigueur de leur pays.

OBJECTIFS :

- Utiliser des cadences efficaces en Aquabike.
- Acquérir une bonne technique de pédalage dans l'eau.
- Choisir le bon vélo aquatique et le régler correctement.
- La pratique des positions et des cadences.
- Les bases de l'entraînement en Aquabike.
- Comment structurer ses cours d'aquabike.
- Savoir apporter une pédagogie de haut niveau pour fidéliser les participants.
- Utiliser la musique en rapport avec les cadences de pédalage.

CONTENU :

- Travail pratique et technique dans l'eau.
- Données scientifiques sur les positions/cadences/résistances
- Les réglages de l'aquabike / Structures de cours en Aquabike.
- Comment animer son cours, coacher ses participants de manière efficace et sécuritaire.
- Prise en charge d'un groupe et adaptation en fonction du niveau des pratiquants (options)
- Faire vivre une expérience aux participants grâce à l'énergie de la musique et à l'élément « eau ».
- 2 passages en situation d'enseignement avec feedback vidéo et plan d'action.

DURÉE : 1 jour.

LA VENTE POUR TOUS

MAÎTRISER LES ÉTAPES DE LA VENTE PAR PRESCRIPTION. PASSER DE LA VENTE PURE ET SIMPLE À LA VENTE RELATIONNELLE

PRÉ-REQUIS : Manager, responsable marketing, responsable commercial, GFM, instructeurs, coachs.

OBJECTIFS :

- Proposer une méthode simple et performante, accessible à toute personne désireuse de réaliser des ventes d'abonnements.
- Par la maîtrise de l'écoute active, de la technique de questionnement, comprendre les motivations du prospect et prescrire.
- Savoir présenter un prix.
- Apprendre à faire face aux objections sereinement.

DÉTAILS :

Concevoir le facteur humain comme la première motivation d'achat. Maîtriser l'art du questionnement et de l'écoute active pour une connexion optimale. Déterminer les besoins du prospect et construire son argumentaire autour des six étapes majeures menant à la concrétisation de la vente. Identifier les opportunités de son produit pour une prescription inspirante. Présenter les prix : vente classique et vente additionnelle. Réussir son entretien ou comprendre son échec.

DURÉE : 2 jours.

LA VENTE EFFICACE

PRÉ-REQUIS : Tout public désireux de vendre des solutions d'entraînement.

OBJECTIFS :

- Initiation à la vente relationnelle.
- Apprendre l'essentiel pour vendre une solution répondant aux objectifs du client, pour générer la confiance nécessaire à une relation client qualitative et développer la motivation du prospect.
- A partir d'une prescription simple faire une présentation des prix fluide.

DÉTAILS :

Comprendre l'intérêt des principes fondamentaux de la vente, les opportunités de la vente relationnelle. Analyser les ressources de l'entreprise, identifier son positionnement et ses avantages concurrentiels. Apprendre à découvrir les désirs profonds du prospect et réaliser ses premiers diagnostics. Prescrire des solutions et formaliser le projet du prospect. Initiation à la négociation et à la levée d'objections.

Nous favorisons l'interactivité pour faire de cette formation une expérience porteuse de compétences. Ainsi, nous privilégions les techniques pédagogiques actives. L'objectif des formations Les Mills business est de proposer des solutions, modes d'emploi modulables, adaptés à chaque participant et à chaque entreprise. Nous nous engageons à fournir des outils exploitables dès la sortie de formation, ils seront conçus lors des ateliers ou proposés en fin de stage.

DURÉE : 1 jour.

Toujours en phase avec votre marché, adapté à votre réalité quotidienne de vendeur d'abonnements mais aussi de générateur d'expérience, « LES MILLS BUSINESS » revisite les pans de votre activité sous un angle original : découvrez toutes les formations LESMILLS Business qui vont révolutionner la vie de votre club, et donc la vôtre !

MOTIVER LE PROSPECT

PRÉ-REQUIS : Toutes personnes maîtrisant les bases de la vente relationnelle.

OBJECTIFS :

- Améliorer l'efficacité commerciale pour vendre plus, plus vite et plus cher. Développer l'esprit stratégique du vendeur : savoir choisir ses mots, ses comportements, ses questions ?
- Proposer des solutions inspirantes pour déclencher l'achat.
- S'approprier les outils pour réussir les négociations difficiles.
- Passer de commercial junior à expert.

DÉTAILS :

Cette formation se déroulera en trois parties distinctes. En introduction, le vendeur fera un état de sa situation et celle de l'entreprise.

Première partie : créer une relation de confiance et instaurer le dialogue pour un échange gagnant. Faire évoluer la technique de vente en développant son agilité en écoute active. Apprendre à découvrir les besoins profonds du prospect et identifier ses leviers de motivation. Puis, décliner une stratégie visant à influencer la perception du prospect.

Deuxième partie : apprendre à prescrire des solutions inspirantes et simples pour un engagement immédiat. Comment inciter au changement grâce à une argumentation maîtrisée. Apprendre à raconter « son » histoire. Troisième partie : maîtriser les règles de réfutation des objections et l'adapter au profil du prospect.

DURÉE : 1 jour.

MANAGER L'INTÉGRATION CLIENT

JOUER LA PROXIMITÉ ET DÉVELOPPER LA MOTIVATION POUR GARDER SES ADHÉRENTS

PRÉ-REQUIS : Manager, responsable marketing, responsable commercial, GFM, instructeurs, coaches.

OBJECTIFS :

- Mettre en place un protocole d'intégration visant à limiter l'autonomie du client dans le club.
- Comprendre les enjeux d'une prescription adaptée pour une fréquentation optimale, une régulation des flux et le développement du sentiment d'appartenance au club.
- Décliner les étapes clés des premiers pas au club : créer "Son" process.
- Formaliser des objectifs qualitatifs et quantitatifs.
- Appliquer les bases du management par objectifs pour déléguer les missions inhérentes à leur application

DÉTAILS :

Cette formation mettra en évidence les chiffres clés du marché en termes de fréquentation des membres, et la corrélation entre la fréquentation, la fidélisation et la santé financière de l'entreprise à long terme. Un protocole d'intégration, impliquant une prise de conscience de tous les acteurs du club et les moyens de vérifier leurs interdépendances sera proposé. De la vente de l'abonnement à la planification des séances « découverte » dans le club, en passant par les actions de relances et/ou de confirmation, il s'agira d'apporter aux participants des outils performants et personnalisés en matière d'intégration d'un nouveau client. Nous favorisons l'interactivité pour faire de cette formation une expérience porteuse de compétences. Ainsi, nous privilégions les techniques pédagogiques actives. L'objectif des formations Les Mills business est de proposer des solutions, modes d'emploi, modulables, adaptés à chaque participant et chaque entreprise

DURÉE : 2 jours.

90 JOURS POUR FIDÉLISER

PRÉ-REQUIS : Manager, responsable marketing, responsable commercial, GFM instructeurs, coachs.

OBJECTIFS :

- Comprendre l'intérêt de fidéliser. Identifier les freins responsables du désengagement de l'adhérent.
- Créer un process d'intégration client inspirant, facile et efficace en rapport avec la vision du club, les attentes de l'adhérent et susceptible d'être appliqué avec un niveau de qualité constant.
- Mettre en place un système de recueil d'information.

CONTENU :

Sensibiliser les participants à l'intérêt de fidéliser. Comprendre les attentes du nouvel adhérent. Identifier les freins susceptibles de compromettre son engagement. Evaluer la pertinence des points de contact en face à face et à distance, dans le modèle économique choisi. Décliner son propre parcours client, sélectionner les actions commerciales et produit et établir une chronologie. Rédiger les scripts pour chacune des étapes du process. Mémoriser l'histoire sportive des adhérents, suivre leur évolution pour un accompagnement efficace.

Nous favorisons l'interactivité pour faire de cette formation une expérience porteuse de compétences. Ainsi, nous privilégions les techniques pédagogiques actives. L'objectif des formations Les Mills business est de proposer des solutions, modes d'emploi modulables, adaptés à chaque participant et à chaque entreprise. Nous nous engageons à fournir des outils exploitables dès la sortie de formation, ils seront conçus lors des ateliers ou proposés en fin de stage.

DURÉE : 1 jour.

PILOTER SA FORCE DE VENTE

PRÉ-REQUIS : Toute personne en charge d'un pôle commercial et d'une équipe commerciale : manager, responsable des ventes, commercial.

OBJECTIFS :

- Comprendre la nécessité de mesurer les conséquences de ses actions et la performance de son équipe.
- Par une analyse globale puis segmentée, définir une stratégie de développement, décliner des objectifs pertinents et déployer son plan d'action.
- Organiser sa force de vente en modélisant l'architecture de son back office.

DÉTAILS :

Cette formation a pour but d'aider les managers à analyser leur potentiel, leurs opportunités et à définir des objectifs construits autour d'une stratégie pertinente. Mais aussi à structurer leur pilotage grâce à des outils de suivi synthétiques et à l'élaboration de processus efficaces permettant de mesurer les résultats pour un management au quotidien de la performance.

DURÉE : 1 jour.

MANAGER EN LEADER

ACQUÉRIR DES RÉFLEXES DE LEADER POUR MIEUX RÉUSSIR AU QUOTIDIEN

PRÉ-REQUIS : Manager, responsable marketing, responsable commercial, GFM.

OBJECTIFS :

- Articuler un management motivant en intégrant les principes de la communication individuelle et en groupe.
- Comprendre ses propres mécanismes relationnels et développer son leadership.
- Maîtriser les actions nécessaires à un management efficace et efficient.

DÉTAILS :

Identifier les comportements limitants et comprendre leurs conséquences. Aborder sereinement et avec aisance les situations en face à face ou en groupe, développer la flexibilité pour renforcer la confiance. Par la maîtrise des techniques d'écoute et de questionnement, prendre la conduite de la relation et positionner son leadership. Comprendre les enjeux de la motivation pour fidéliser ses collaborateurs. Maîtriser les trois séquences du modèle IMC pour développer l'agilité, l'anticipation et la réactivité dans la prise de décision. Concevoir la délégation et le contrôle comme des outils de développement des compétences. Mesurer les enjeux de l'évaluation du personnel.

DURÉE : 2 jours.

FACEBOOK

LES CLÉS DE LA COMMUNICATION VIRALE

PRÉ-REQUIS : Tout public.

OBJECTIFS :

- Tirer le meilleur parti de la communication virale pour être concurrentiel.
- Comprendre l'importance d'être présent sur les réseaux sociaux.
- Maîtriser les principales techniques de communication sur Facebook pour être autonome dans la gestion de ses réseaux sociaux ou pouvoir évaluer la valeur du travail d'un prestataire.
- Monter ses campagnes Facebook et mesurer leur puissance.

DÉTAILS :

Après avoir saisi la nécessité d'une présence active sur les réseaux sociaux, les participants apprendront dans un premier temps comment construire, gérer et animer une page FACEBOOK pour la rendre attractive et profiter des opportunités de la communication virale. Puis comment soigner sa e-réputation pour devenir une « Love Marque ». La dernière partie de cette formation concerne le développement de l'audience, nous verrons quelles sont les opportunités à partir de la page Fan d'étendre sa visibilité et comment articuler des campagnes pour réussir ses événements et développer sa force de vente.

DURÉE : 1 jour.

LES MILLS COACH™
personal training



PERSONAL & TEAM TRAINING MANAGEMENT

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, Instructeurs fitness, commerciaux fitness, managers de clubs de fitness.

Formation accessible uniquement sous affiliation LESMILLS COACH™

OBJECTIFS :

- Comment lancer et organiser le personal training et le team training, club ou indépendant.
- Systématiser les procédures pour remplir les agendas des coachs et générer plus de revenus, tout en apportant un meilleur suivi aux clients grâce à plus de motivation et de technique.

CONTENU :

- Introduction et objectifs de la formation.
- PRODUIT : Présentation du personal & team training.
- PRIX : Stratégie de fixation des prix.
- PEOPLE : Recruter les bons coachs, formations.
- PROCESSUS : Gestion des plannings coachs et réservation clients
- PROMOTION : Marketing et communication - les outils

LES PLUS :

- Un processus d'intégration client unique pour suivre le client, du commercial au prof plateau en bilan, jusqu'au personal trainer.
- Technique de promotion marketing avec outils dernière génération (profil de coach en ligne, téléchargement d'Ebook, vidéos, programmes à thème, etc...)
- Promotion marketing ciblée selon cibles potentielles de votre zone de chalandise.
- Stratégie pour attirer de nouveaux clients grâce au Personal Training et team training.

DURÉE : 2 jours.

PERSONAL TRAINING COMMERCIALE

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, Instructeurs fitness, commerciaux fitness, coachs ou entraîneurs sportifs, éducateurs sportifs, managers de clubs de fitness. **Formation accessible uniquement sous affiliation LESMILLS COACH™.**

OBJECTIFS :

- Devenir un personal trainer qui vend « au bon prix », et non « à tout prix ».
- Vendre plus cher avec des engagements plus longs (3, 6 et 12 mois).
- Découvrir les techniques de vente en 5 étapes gagnantes.
- Vendre des packages clés en main à durée déterminée.

CONTENU :

- Introduction et objectifs de la formation
- Les 5 étapes de vente : Contact initial, étude des besoins, présentation de la solution, présentation des prix, conclusion de la vente en fonction du budget.
- Passage en situation sur chaque étape.

LES PLUS :

- Savoir présenter des solutions adaptées au budget de votre client pour conclure la vente 8 fois sur 10.
- Développer des solutions et stratégies marketing pour attirer de nouveaux clients et donner envie à vos adhérents actuels de consommer vos services.

DURÉE : 2 jours.





Planet **AQUA**

COURS AQUATIQUES

A man with a beard and short dark hair is smiling and looking towards the right. He is shirtless and wearing dark blue swim trunks. He is in a pool of water, and there is a large splash of water around his waist and legs. The background is dark and out of focus.

AQUADYNAMIC™

SUPER FIT SUPER FUN*

L'AQUADYNAMIC™ est le cours d'aquagym du nouveau millénaire. Complet, dynamique, il permet d'améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire de façon ludique. Chaque participant crée sa propre résistance dans l'eau. La sélection musicale n'est plus un fond sonore mais le véritable driver de l'entraînement. L'AQUADYNAMIC™ revitalise l'espace aquatique et allie sécurité à efficacité.

** Super Mince, Super Fun.*

FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeurs fitness, maîtres-nageurs, détenteurs d'un diplôme d'Etat selon les pays.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de l'AQUADYNAMIC™ à travers :

- L'analyse de la chorégraphie et de sa structure.
- L'apprentissage d'une technique précise et de la notion « d'aquabilité » (reproduire hors de l'eau l'exécution d'un mouvement réalisé dans l'eau).
- Le coaching AQUADYNAMIC™ spécifique par la connaissance des propriétés de l'eau – pression, appui, vitesse et amplitude.
- L'art de se connecter dans une ambiance sonore.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Essence de l'AQUADYNAMIC™ et données scientifiques.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique, structure du cours.
- Technique, coaching et connexion AQUADYNAMIC™.
- Fitness Magic : faire vivre une EXPERIENCE grâce aux énergies de la musique et à l'élément « eau ».
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.
- 4 Passages en situation avec feedback et plan d'action.

DURÉE : 3 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Enseignant aquafitness ayant suivi une Formation Initiale AQUADYNAMIC™.

DÉTAILS : La certification est le diplôme officiel et obligatoire délivré par PLANET FITNESS. Il repose sur des critères fondamentaux d'enseignement. Le programme AQUADYNAMIC™ prévoit une certification obligatoire pour tout instructeur de fitness ayant suivi une Formation Initiale.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié AQUADYNAMIC™.

DÉTAILS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de AQUADYNAMIC™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement de l'AQUADYNAMIC™, apprendre à délivrer cours de qualité quels que soient le lieu et les conditions de base, atteindre un niveau supérieur d'enseignement.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié AQUADYNAMIC™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par PLANET FITNESS . C'est la version amplifiée de vous-même. Pour devenir Pro-Instructeur Avancé ou Elite, vous devez valider les modules 1 et 2.

DURÉE : 1 jour.



AQUAWORK™

BE STRONG STAY SLIM*

Mariage de la résistance terrestre et aquatique, AQUAWORK™ est l'ultime solution pour obtenir des abdominaux, une poitrine, un dos et des fesses en acier très rapidement.

* Force et minceur.

FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeurs fitness, maîtres-nageurs, détenteurs d'un diplôme d'Etat selon les pays.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de l'AQUAWORK™ à travers :

- L'analyse de la chorégraphie et de sa structure.
- L'apprentissage des techniques spécifiques d'utilisation du tubing et du rondin en mousse.
- Le coaching de l'AQUAWORK™ spécifique par la connaissance des propriétés hydrauliques et des mécaniques de l'élastique.
- L'art de se connecter dans une ambiance sonore.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Essence de l'AQUAWORK™ et données scientifiques.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique.
- Structure du cours format 30 ou 45mn.
- Techniques, coaching et connexion AQUAWORK™.
- Fitness Magic : faire vivre une EXPERIENCE grâce aux énergies de la musique et à l'élément « eau ».
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.
- Passages en situation avec feedback et plan d'action.

DURÉE : 2 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Enseignant aquafitness ayant suivi une Formation Initiale AQUAWORK™.

DÉTAILS : La certification est le diplôme officiel et obligatoire délivré par PLANET FITNESS. Il repose sur des critères fondamentaux d'enseignement. Le programme AQUAWORK™ prévoit une certification obligatoire pour tout instructeur de fitness ayant suivi une Formation Initiale.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié AQUAWORK™.

DÉTAILS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de AQUAWORK™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du AQUAWORK™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié AQUAWORK™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par PLANET FITNESS. C'est la version amplifiée de vous-même. Pour devenir Pro-Instructeur Avancé ou Elite, vous devez valider les modules 1 et 2.

DURÉE : 1 jour.

AQUABODYBIKE™



JOIN THE CALORIE KILLER*

AQUABODYBIKE est un cours d'endurance cardio respiratoire et de drainage sur vélo aquatique. Les chorégraphies sont créées scientifiquement pour apporter de meilleurs résultats en un minimum de temps.

* Adoptez le destructeur de calories.

FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeurs fitness et maîtres-nageurs, détenteurs d'un diplôme d'Etat selon les pays.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de l'AQUABODYBIKE™ à travers :

- L'analyse de la chorégraphie et de sa structure.
- L'apprentissage des cadences et positions de pédalage spécifiques au vélo aquatique.
- Le coaching AQUABODYBIKE™ en rapport avec les objectifs spécifiques de travail.
- L'art de se connecter dans une ambiance sonore, dans l'eau et en dehors.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Les Mills™.
- Essence de l'AQUABODYBIKE™ et données scientifiques.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique.
- Structure du cours : format 30 et 45mn.
- Technique, coaching et connexion AQUABODYBIKE™.
- Fitness Magic : faire vivre une EXPERIENCE grâce à l'énergie de la musique, à l'élément « eau » et au « vélo ».
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.
- Passages en situation avec feedback et plan d'action.

DURÉE : 2 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Enseignant aquafitness ayant suivi une Formation Initiale AQUABODYBIKE™.

DÉTAILS : La certification est le diplôme officiel et obligatoire délivré par PLANET FITNESS. Il repose sur des critères fondamentaux d'enseignement. Le programme AQUABODYBIKE™ prévoit une certification obligatoire pour tout instructeur de fitness ayant suivi une Formation Initiale.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié AQUABODYBIKE™.

DÉTAILS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de AQUABODYBIKE™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement du AQUABODYBIKE™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié AQUABODYBIKE™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par PLANET FITNESS. C'est la version amplifiée de vous-même. Pour devenir Pro-Instructeur Avancé ou Elite, vous devez valider les modules 1 et 2.

DURÉE : 1 jour.

A full-page advertisement for Aqua Combat. The background is a dynamic, high-action photograph of a man in a pool of water, wearing boxing gloves and shouting with his mouth wide open. He is surrounded by splashing water and bubbles. The overall color palette is dominated by blues and greens from the water, with a yellow-green banner at the bottom containing text.

AQUACOMBAT™

BE A WARRIOR*

AQUACOMBAT™ est un cours à dominante cardio inspiré des arts martiaux. Grâce à l'utilisation de gants aquatiques vous allez pouvoir vous défouler, brûler un max de calories, tonifier tout le haut du corps et améliorer votre condition physique et votre coordination.

* Soyez un guerrier.

FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeurs fitness et maîtres-nageurs, détenteurs d'un diplôme d'Etat selon les pays.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de l'AQUACOMBAT™ à travers :

- L'analyse de la chorégraphie et de sa structure.
- Apprentissage des techniques d'arts martiaux spécifiques dans l'eau.
- Le coaching de l'Aquacombat spécifique en 3 niveaux incluant frappe/direction/surface de frappe /zone cible.
- L'art de se connecter avec ses participants à travers l'expérience d'entraînement aquatique.

CONTENU :

- Les 5 Clés de l'Enseignement, clé de voûte du système Planet Aqua.
- Essence de l'AQUACOMBAT.
- Apprentissage de l'utilisation du script chorégraphique.
- Structure du cours format 30 ou 45mn.
- Techniques d'arts martiaux
- Coaching et connexion spécifique AQUACOMBAT.
- Aquafitness Magique : faire vivre une EXPERIENCE grâce aux énergies de la musique et à l'entraînement dans l'élément « eau ».
- La Certification Planet Aqua : des standards internationaux d'enseignement de qualité.
- Comment lancer le programme dans le club et réussir son intégration.

DURÉE : 2 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Enseignant aquafitness ayant suivi une Formation Initiale AQUACOMBAT™.

DÉTAILS : La certification est le diplôme officiel et obligatoire délivré par PLANET FITNESS. Il repose sur des critères fondamentaux d'enseignement. Le programme AQUACOMBAT™ prévoit une certification obligatoire pour tout instructeur de fitness ayant suivi une Formation Initiale.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 1

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié AQUACOMBAT™.

DÉTAILS : Augmenter la satisfaction et les résultats des participants dans le cours de AQUACOMBAT™, atteindre un standard de professionnalisme, améliorer sa performance dans les 5 clés de l'enseignement de l'AQUACOMBAT™, apprendre à délivrer d'excellents cours quels que soient le lieu et les conditions de base, prolonger la motivation et la carrière.

DURÉE : 1 jour.

PRO INSTRUCTEUR - MODULE 2

PRÉ-REQUIS : Instructeur certifié AQUACOMBAT™ ayant validé le Module 1.

DÉTAILS : Le statut de Pro-Instructeur est une preuve de votre capacité à vous connecter de façon authentique avec vos participants et à illustrer l'approche du fitness mise en avant par PLANET FITNESS. C'est la version amplifiée de vous-même. Pour devenir Pro-Instructeur Avancé ou Elite, vous devez valider les modules 1 et 2.

DURÉE : 1 jour.





PLANET **FITNESS**®

PT & TEAM TRAINING

A full-page background image showing three athletes (a woman and two men) running towards the camera in a gymnasium. They are wearing black athletic wear. The gym floor is polished wood, and bright spotlights from above create a dramatic, hazy atmosphere with lens flares.

LES 30MIN LES PLUS INTENSES DE VOTRE VIE

LES MILLS GRIT™ SERIES vous poussera jusqu'à l'extrême. Profitez d'une attention personnalisée dans un small group ou team training. Votre instructeur sera à vos côtés tout au long de l'entraînement afin de vous motiver, vous et votre équipe. Vous n'imaginez pas jusqu'où vous pourrez aller ! Trois programmes uniques pour être en forme et perdre du poids rapidement : GRIT STRENGTH, GRIT PYO, GRIT CARDIO.

LES MILLS
GRIT™ STRENGTH

LES MILLS
GRIT™ PLYO

LES MILLS
GRIT™ CARDIO

FORMATION INITIALE

PRÉ-REQUIS : Instructeur fitness diplômé d'Etat.

OBJECTIFS :

Découverte de l'essence de GRIT™ SERIES à travers :

- Les recherches scientifiques basées sur le HIIT, Interval Training en Haute Intensité.
- La réflexion sur comment communiquer de façon motivante sur les bénéfices de l'entraînement avec ses participants.
- Le travail sur l'enseignement en Small Group Training, le « floor coaching », mix d'enseignement de cours collectifs et de personal training.
- Le travail technique concernant les séquences STRENGTH, PLYO et CARDIO : efficacité et sécurité.
- Le travail sur la Connexion : être le Capitaine d'une équipe.
- La réflexion sur comment lancer le programme GRIT™ SERIES dans le Club.

CONTENU :

- Masterclass GRIT.
- Les 5 Clés de l'enseignement, clé de voûte du système Les Mills.
- La Science derrière GRIT™ SERIES.
- Chorégraphie, la structure du cours, options et recommandations.
- Bootcamp Technique.
- Coaching et Scripting, pour se faire suivre facilement.
- Connexion GRIT™ SERIES.
- La Certification : des standards internationaux de qualité d'enseignement.
- Lancement du programme dans le club.
- Passages en situation avec feedback et évaluation.

LES PLUS :

- Le format 30 minutes, le corps et le mental acceptent la Haute Intensité parce que le format est de 30 minutes.
- L'opportunité de créer un nouvel espace et type d'entraînement dans le club : le Small Group Training.
- L'opportunité d'élargir la cible clientèle et/ou de prolonger l'intérêt des participants de longue date en proposant un entraînement révolutionnaire.

DURÉE : 2 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Instructeur stagiaire ayant suivi une Formation Initiale GRIT™ SERIES.

DÉTAILS : Revoir et renforcer les clés des techniques d'enseignement du GRIT™ SERIES, repérer les insuffisances dans l'enseignement et proposer un plan d'action en vue d'acquérir le niveau requis pour la certification.

DURÉE : 1 jour.

LES MILLS COACH™
personal training



FORMATION INITIALE - PERSONAL TRAINING TECHNIQUE

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, coaches ou entraîneurs sportifs, éducateurs sportifs.

Formation accessible uniquement sous affiliation LESMILLS COACH™.

OBJECTIFS :

- Devenir un personal trainer de classe mondiale : les clés du coaching magique.
- Apporter un maximum de résultats et de sensations en un minimum de temps.
- Mettre en place un système d'introduction client pour systématiser la découverte du personal training en club et à domicile.
- Découvrir des supports systèmes et leurs protocoles clés en main (carte d'entraînement, questionnaire des facteurs de risques...).
- Découvrir les supports et la stratégie internet : générateur de trafic, ebook, profil en ligne.

CONTENU :

- Vue d'ensemble des 4 clés d'enseignement.
- Démonstration d'une séance d'essai clé en main.
- Exercices techniques (musculature, cardio, stretching).
- Mise en situation d'une séance type.
- Nutrition (base) et génétique.
- Marketing et communication : les outils

DURÉE : 3 jours.

CERTIFICATION

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, coaches ou entraîneurs sportifs, éducateurs sportifs ayant suivi la formation Personal training Technique et affilié LESMILLS COACH™.

OBJECTIFS :

- Présentez vos approches avec les outils d'entraînement LESMILLS COACH.
- Adaptez vos séances en fonction des cas types : patrimoine génétique, objectifs des clients, et profil psychologique.
- Proposez un coaching hors norme sur une sélection d'exercices fonctionnels obligatoires.
- Mettez en place des plans d'action pour faire évoluer vos compétences.
- Améliorez votre analyse du travail LESMILLS COACH en apportant votre feedback aux autres.
- Communiquez sur la progression de vos compétences auprès de votre clientèle.

DURÉE : 1 jour.

PRO COACH ELITE ***

PRÉ-REQUIS : Formation réservée aux Personal Trainers LMC ayant suivi la formation technique (LMC PTT).

OBJECTIFS :

- Améliorer et valider les compétences des personal trainers LESMILLS COACH.
- Mises à jour des dernières recherches en techniques d'entraînement, en nutrition, et en communication.
- Proposer les meilleurs entraînements adaptés au profil psychologique de votre client.
- Développer son business plus facilement, et vendre ses séances plus chères.

CONTENU :

- Préparation séquence de coaching.
- Techniques avancées : nutrition, prise de masse & minceur, business & juridique, communication.
- Passages en situation : coaching et facteurs de risques
- Validation marketing : qualité de votre CV en ligne
- Synthèse du plan d'action individuel et contrôle des acquis (QCM).

DURÉE : 1 jour.



LESMILLS COACH™
BODYBOXE

BODYBOXE

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coaches ou entraîneurs sportifs, éducateurs sportifs. **Formation accessible uniquement sous affiliation LESMILLS COACH™.**

OBJECTIFS :

- Dynamiser les ventes de personal training avec une expérience boxe (en toute sécurité) pour ravir vos clients afin qu'ils reviennent séance après séance et recommandent ce type d'entraînement à leurs amis.
- Développer vos compétences en technique, coaching, et sécurité propres au « sparing partner » en boxe.
- Fournir une approche de vente adaptée aux séances de boxe.
- Fournir des solutions marketing pour attirer de nouveaux clients et donner envie à vos clients de consommer ce genre de programme.

CONTENU :

- Introduction et objectifs de la formation.
- Présentation des équipements.
- Combinaisons d'entraînement, techniques défensives.
- Structure et construction de séance.
- 20 séances d'entraînement de boxing clés en main.

LES PLUS :

- Carnet de suivi d'entraînement.
- Des contenus évolutifs, clefs en main pour 26 sessions avec vos clients, sans se poser la question « qu'est-ce que j'ai fait la dernière fois, et aujourd'hui que faire ? ».
- Attirer de nouveaux clients et donner envie de s'entraîner différemment.

DURÉE : 1 jour.



LESMILLS COACH™
FITNESS BOOTCAMP

FITNESS BOOTCAMP

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coaches ou entraîneurs sportifs, éducateurs sportifs. **Formation accessible uniquement sous affiliation LESMILLS COACH™.**

OBJECTIFS :

- Attirer une nouvelle clientèle... celle qui disait auparavant « jamais je n'irai dans un club de sport ».
- Vivre une expérience en pleine nature !
- Créer de véritables « équipes » parmi vos clients pour qu'ils trouvent des valeurs de camaraderie, de solidarité, et de dépassement de soi, comme dans l'armée.
- Comment se glisser dans la peau du sergent-chef, tout en restant cool pour vos clients.

CONTENU :

- Introduction et objectifs de la formation.
- Historique et origine des Bootcamps.
- Enseignement et coaching spécifique.
- Mise en situation.
- Récapitulatif : les 10 actions incontournables.
- 12 séances Bootcamp Outdoor clés en main.

LES PLUS :

- Découvrez un marketing clef-en-main, qui crée le buzz et peut remplir vos bootcamps paramilitaires.
- Comment transformer vos « bootcampers d'été » en « client toute l'année ».
- Découverte de 12 séances clé en main.

DURÉE : 1 jour.



MINCIR SANS RÉGIME

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coachs ou entraîneurs sportifs, éducateurs sportifs. **Formation accessible uniquement sous affiliation LESMILLS COACH™.**

OBJECTIFS :

- Comment inciter un groupe de personnes à venir mincir ensemble.
- Etoffer ses compétences en micro et macro nutrition pour proposer un rééquilibrage alimentaire simple et efficace.
- Coacher les gens à mieux manger pour mincir de façon durable sans régime.
- Découvrir les techniques d'entraînement qui font réellement mincir.
- Savoir animer une réunion MINCEUR.

CONTENU :

- Les grandes règles de la macro nutrition : glucides, graisses, protéines.
- Comment aider vos clients à en choisir les meilleures sources et éviter les erreurs.
- L'alimentation et son impact au niveau cellulaire.
- Connaître les pièges de l'étiquetage alimentaire.
- Cas particulier : les végétariens !
- Coaching alimentaire sur cas type.
- Les grandes règles de la micro nutrition, trouver les meilleures sources pour éviter les carences.
- Détoxifier vos clients pour mieux perdre du poids.
- Pourquoi le bio ?

LES PLUS :

- Informations sur les vérités et arnaques du lobbying industriel agro-alimentaire.
- Outils de promotion marketing : Ebook, poster, flyer, bannière, clip vidéo, reportages, guide de lancement...

DURÉE : 1 jour.



LESMILLS COACH™
BODYREVOLUTION

BODYREVOLUTION

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coachs ou entraîneurs sportifs, éducateurs sportifs. **Formation accessible uniquement sous affiliation LESMILLS COACH™.**

OBJECTIFS :

- Savoir apporter un coaching alimentaire facile à comprendre pour vos clients.
- Aider vos clients à quantifier le nombre de calories ingérées et créer leurs menus.
- Apprendre à vendre un package de rééquilibrage alimentaire et anti-âge avec activité sportive pour perdre du poids.

CONTENU :

- Stratégie de vente d'un package BODYREVOLUTION.
- Mise en place d'une séance d'essai.
- Planification des objectifs du client.
- Traquer les progrès du client : IMC, pourcentage graisses corporelles, mensurations.
- Déterminer l'équilibre calorique et les différents groupes alimentaires.
- Déterminer un plan alimentaire et les recettes qui vont avec.
- Jeu de rôle.

LES PLUS :

- Recettes et menus clés en main.
- Outils de promotion marketing : Carnet de suivi, e-book, poster, flyer, bannière, texte e-mail clé en main, clip vidéo promotionnel, guide nutritionnel et agenda client.

DURÉE : 1 jour.



LESMILLS COACH™
NOUVEAU SOUFFLE

LESMILLS COACH™
EQUILIBRE

NOUVEAU SOUFFLE

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coachs ou entraîneurs sportifs, éducateurs sportifs. **Formation accessible uniquement sous affiliation LESMILLS COACH™.**

OBJECTIFS :

- Savoir reconnaître et s'adapter aux différents types de fumeurs.
- Comprendre les problématiques et conséquences néfastes du tabac sur la santé.
- Savoir proposer des solutions en matière d'hygiène de vie : rééquilibrage physique, alimentaire et anti-stress.
- Savoir coacher vos clients pour les aider à modifier leurs comportements à risque.
- Savoir faire la promotion du programme NOUVEAU SOUFFLE en petit groupe.

CONTENU :

- Introduction et objectifs de la formation.
- Présentation des équipements.
- Combinaisons d'entraînement, techniques défensives.
- Structure et construction de séance.
- 20 séances d'entraînement de boxing clé en main.

DURÉE : 1/2 journée.

EQUILIBRE

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coachs ou entraîneurs sportifs, éducateurs sportifs. **Formation accessible uniquement sous affiliation LESMILLS COACH™.**

OBJECTIFS :

- Comprendre les problématiques et conséquences néfastes sur la santé, du cholestérol, diabète et hypertension.
- Proposer des solutions en matière d'hygiène de vie : rééquilibrage physique, alimentaire et anti-stress.
- Savoir coacher vos clients pour les aider à modifier leurs comportements à risque.
- Savoir faire la promotion du programme EQUILIBRE auprès de populations ciblées.

CONTENU :

- Cholestérol : Comprendre les taux de cholestérol, remise en question de l'efficacité des médicaments, Les comportements nutritionnels anti-cholestérol.
- Tension artérielle : Comprendre les niveaux d'hypertension et en déterminer les causes, le sport et la tension artérielle, les comportements nutritionnels contre l'hypertension.
- Diabète : Différence entre diabète de type 1 et 2, reconnaître et comprendre les taux de glycémie, causes et détection pré-diabète, comportements nutritionnels anti-diabète.

DURÉE : 1/2 journée.

FUNCTIONAL ZONE



Functional zone est un concept destiné à rendre vos séances de circuit training plus ludiques, plus fun, et plus accessibles. Apprenez à utiliser les repères visuels, pour varier le niveau de coordination et augmenter la motivation de vos clients en small group ou personal training. Transformez le terrain d'entraînement en terrain de jeu pour que vos clients s'amuse, tout en prenant du plaisir !

FUNCTIONAL ZONE - ANIMATION D'UNE ZONE FONCTIONNELLE

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coaches ou entraîneurs sportifs, éducateurs sportifs, managers de clubs de fitness.

OBJECTIFS :

- Savoir organiser et animer 2 types de circuit training : en utilisant uniquement des marquages au sol et des petits accessoires fonctionnels.
- Mettre en place un service payant plus abordable se situant entre le personal training et les cours collectifs.
- Savoir gérer un groupe, organiser une séquence de coaching spécifique, utiliser des supports musicaux.

LES PLUS :

- Exploiter des programmes à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Développer les clefs d'enseignement – entre cours collectifs et personal training, l'expérience magique en petit groupe.
- Organisation et business, lancement, marketing.
- Développer des solutions et stratégies marketing pour attirer de nouveaux clients.
- Compris dans la formation : Manuel + circuit training clé en main.

CONTENU :

- Origines et objectifs du Team Training.
- Présentation des équipements et accessoires existants.
- Séance de coaching spécifique avec marquages au sol puis avec des petits équipements.
- Mise en situation.

DURÉE : 1 jour.



TRX®

TRX SUSPENSION TRAINING

Cette solution d'entraînement permet de réaliser des centaines d'exercices dans tout type de lieu. Ainsi, vous obtenez rapidement des résultats efficaces et pratiquez des entraînements basés sur la force et la stabilité qui s'adaptent à tous les niveaux.

TRX SUSPENSION TRAINING STC - PERSONAL TRAINING

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coaches ou entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs ou médicosocial.

OBJECTIFS :

- Vous entraîner avec vos athlètes quels que soient le lieu, sans forcément avoir accès à une salle de sport.
- Réaliser des centaines d'exercices de force simplement grâce à la résistance du poids de son corps. La force rencontre le gainage et la proprioception... tout en un !
- Proposer un outil original en personal training ou en préparation physique.

CONTENU :

- Origine de l'entraînement par suspension.
- Détails, montage et solutions d'ancrage des sangles TRX.
- Conception de séance à l'aide du TRX.
- Mise en situation.

DURÉE : 1 jour.

TRX SUSPENSION TRAINING GSTC - TEAM TRAINING

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coaches ou entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs ou médicosocial.

OBJECTIFS :

- Vous entraîner avec vos athlètes quel que soit le lieu, sans forcément avoir accès à une salle de sport.
- Avoir tous les bénéfices d'un entraînement en suspension, avec la motivation d'un format de groupe !
- Bénéficier d'un support de travail instructeur clef en main.

CONTENU :

- Règles d'entraînement et mise en place d'un cours collectif TRX.
- Mise en situation.

DURÉE : 1 jour.

TRX FORCE - MODULE AVANCÉ NIVEAU 2

PRÉ-REQUIS : Toute personne ayant déjà suivi une formation TRX niveau 1 : TRX STC ou TRX GSTC.

OBJECTIFS :

- Passer au niveau supérieur dans l'entraînement et la préparation physique avec TRX.
- Animer des séances d'entraînement plus poussées au niveau de l'intensité.
- Proposer des techniques d'entraînement avancées.
- Devenir un véritable pro du TRX

CONTENU :

- Règle de sécurité, ancrages.
- Options de résistance : résistance de l'élastique, éloignement du point d'ancrage, placement des mains, vitesses d'exécution, blocages, vitesses de rotation.
- Techniques avancées d'entraînement et de préparation physique.
- Construction de séance.
- Mise en situation

DURÉE : 1 jour.

A man and a woman are shown in a gym setting, using TRX Rip Trainer equipment. The man, on the left, is wearing a grey tank top and dark shorts, and is smiling while holding the handles of the equipment. The woman, on the right, is wearing a light blue tank top and dark shorts, and is also smiling while holding the handles. The equipment consists of black handles with yellow accents, connected by a black rope. The background is a grey brick wall with some metal railings. The floor is dark and appears to be a rubber mat. The overall scene is bright and energetic, suggesting a fitness or workout environment.

TRX®

TRX RIP TRAINING

Le TRX Rip Trainer permet un travail corporel complet, en améliorant la puissance de rotation des mouvements à haute vitesse, de l'exposivité, de la mobilité et de l'endurance fractionnée.

TRX RIP TRAINER - PERSONAL TRAINING

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coaches ou entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs ou médico-social.

OBJECTIFS :

- Découvrir un système d'entraînement rotatif original en 3 dimensions, sans avoir forcément accès à une salle de sport.
- Connaître les consignes d'utilisation, les spécificités d'entraînement et de sécurité.
- Réaliser des centaines d'exercices fonctionnels impliquant les muscles du centre du corps à chaque fois.
- Créer une résistance variable avec charge déséquilibrée pour développer force et vitesse.
- Utiliser un outil original, transportable, pour s'entraîner n'importe où.

CONTENU :

- Origine de l'entraînement par suspension.
- Détails, montage et solutions d'accroche.
- Conception de séance à l'aide du TRX RIP Trainer.
- Mise en situation.

LES PLUS :

- S'adapte à tous les sports.
- Equipement portable, ne pèse que 2,5kg dans son sac de transport.
- Un outil unique pour le personal et team training jusqu'à 10 personnes.
- Complémentaire au TRX Suspension Trainer.
- 4 niveaux de résistance d'élastiques.
- Compris dans la formation : Manuel instructeur.

DURÉE : 1 jour.

TRX RIP TRAINER GRTC - GROUPE ET TEAM TRAINING

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coaches ou entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs ou médico-social.

OBJECTIFS :

- Découvrir un système d'entraînement basé sur la force rotationnelle en 3 dimensions, sans avoir forcément accès à une salle de sport.
- Connaître les consignes d'utilisation, d'exécution et les spécificités du RIP Trainer.
- Avoir tous les bénéfices d'un entraînement fonctionnel rotatif motivant et innovant.
- Bénéficier d'un support de travail instructeur clef en main avec 2 types d'entraînements collectifs différents.
- Utiliser un outil original, transportable, pour s'entraîner n'importe où et n'importe quand.

CONTENU :

- Règles d'entraînement et mise en place d'un cours collectif avec le TRX RIP Trainer.
- Pratique d'une librairie d'exercices.
- Mise en situation et feedback.

LES PLUS :

- Apporter plus de motivation grâce à un petit groupe et la relation musique-mouvement.
- Pouvoir animer une séance sportive en extérieur autour d'un point d'acrange unique ou multiple.
- S'entraîner sur un objectif spécifique d'entraînement par rapport à un sport précis (ski, golf, tennis etc...).

DURÉE : 1 jour.



L'ÉVOLUTION DES POIDS LIBRES

Le ViPR™ permet un entraînement multidirectionnel, qui respecte le rythme du corps. Efficace et complet, il associe l'effort cardio-vasculaire, le renforcement musculaire et le travail de coordination. Pratique, il permet de s'entraîner indoor comme outdoor avec des exercices simples et complets, qui génèrent un effort transférable aux activités de la vie quotidienne, mais surtout aux sports collectifs et individuels.

VIPR - FONDAMENTAUX

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coachs ou entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs.

OBJECTIFS :

- Créer le lien entre le mouvement et la force.
- Découvrir une grille qui vous permet d'inventer des milliers d'exercices correspondant à la vraie vie de vos clients.

LES PLUS :

- 3 entraînements en 1 : un entraînement énergisant, un pour la performance, et un pour la mobilisation et les articulations.
- Parfait pour le personal training en « one to one » et en « petit groupe », cet outil résiste à tout – intérieur comme extérieur, il vous fera travailler l'ensemble du corps.
- Compris dans la formation : Manuel instructeur, contenant trois circuits d'exercices de base + séances à thème (football, mobilité, renfort, fitness) + 6 semaines de circuit training.

CONTENU :

- Introduction et objectifs de la formation.
- Fondamentaux et découverte du ViPR.
- Principes d'entraînement avec ViPR.
- Mise en situation.

DURÉE : 1 jour.

VIPR - GROUP FIT

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coachs ou entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs ou médicosocial.

OBJECTIFS :

- Enseigner un cours « LOADED MOUVEMENT TRAINING » en musique avec ViPR.
- Apprenez à utiliser un script chorégraphique et la relation musique mouvement.
- Proposer un entraînement accessible à tous, motivant, efficace et fonctionnel.

LES PLUS :

- Cours chorégraphié basé sur le système HITBOX.
- Cours clé en main : 1 contenu d'exercices et musiques fournies.
- Techniques d'entraînement pour plus de mobilité et fonctionnalité pour les tâches de tous les jours.

CONTENU :

- Masterclass de démonstration.
- Techniques d'utilisation et variables d'entraînement ViPR.
- Les clés essentielles du pédagogie et de l'enseignement.
- Script chorégraphique et structure de cours type.
- Techniques de marche et de respiration.
- Pratique de coaching et option d'enseignement.
- Passage en situation en musique.
- Certification

DURÉE : 2 jours.

LIBERTÉ FACILITÉ FRATERNITÉ

Le DISQ combine le meilleur des deux mondes de l'entraînement : celui du cardio training et du renforcement musculaire. Idéal pour le Personal Training et le team training, il s'adapte parfaitement dans le cadre de l'échauffement ou de la préparation physique des athlètes.

DISQ

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coaches ou entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs ou médicosocial

OBJECTIFS :

- La formation DISQ a la particularité de vous apprendre à utiliser cet accessoire de résistance portable unique (2 câbles enrouleurs attachés à la ceinture) pour entraîner un petit groupe de personnes en extérieur : dans un parc, à la plage, en ville, dans un bois.
- Vous allez apprendre toutes les astuces pour faire vivre une expérience OUTDOOR fantastique à vos clients au niveau fonctionnel, cardio et musculaire.
- Basé sur le même système que les GRIT Series et Crossfit, vous pourrez proposer et mixer 3 thèmes d'entraînement : POWER, STRENGTH et CONDITION.
- Cette formation va vous permettre d'encadrer soit un groupe d'adhérent dans une association ou un club de fitness, soit d'entraîner des sportifs sur un stade ou dans un gymnase : boxe, arts martiaux, athlétisme, volleyball, football, rugby etc...

CONTENU :

- Introduction et objectifs de la formation.
- Présentation et utilisation de l'équipement DISQ.
- Techniques d'entraînement cardio respiratoires.
- Techniques d'entraînement de renforcements musculaires et d'étirements.
- Structure et construction de séance type

DURÉE : 1 jour.



TRIGGERPOINT

PERFORMANCE THERAPY

Chaque outil de massage Trigger Point est conçu pour utiliser le poids du corps afin d'appliquer une pression sur les muscles. La technologie révolutionnaire du produit permet de s'automasser, soulageant les noeuds des tissus myofasciaux.

TRIGGER POINT - MYOFASCIAL COMPRESSION THERAPY

PRÉ-REQUIS : Personal trainers, Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coachs ou entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs.

OBJECTIFS :

- Apprendre les techniques de relâchement myofascial à l'aide des outils TRIGGER POINT.
- Savoir enlever les tensions et les douleurs liées aux noeuds dans les tissus myofasciaux.
- Aider vos clients à bouger en toute liberté, avec souplesse, et sans douleur.
- Augmenter les performances et éviter les blessures.

LES PLUS :

- Découvrir les outils Trigger point.
- Découvrir des pratiques, des techniques de manipulation pour relâcher le corps de la tête aux pieds.
- Compris dans la formation : Manuel instructeur contenant les principes de base et les techniques de relâchement myofascial.

CONTENU :

- Outils et avantages TRIGGER POINT Therapy.
- Les fondamentaux, les chaînes myofaciales et l'élasticité musculaire.
- PRE-GEN et RE-GEN.
- Etude des problèmes liés aux pieds et à la posture : les zones « ULTIMATE 6 ».
- Travail des techniques de compression myofasciale et contre-indications.

DURÉE : 1 jour.



CIRCUIT TRAINING

Un circuit fonctionnel en musique, en haute intensité, en petit groupe avec Kettlebells et Ballons pour acquérir les dernières techniques de préparation physique d'une séance fonctionnelle de 30mn en petit groupe en musique, en utilisant des exercices avec Kettlebell, corde à sauter, et ballon lesté de type MedecineBall ou Dynamax.

PLANET FITNESS CIRCUIT TRAINING

PRÉ-REQUIS : Coachs et entraîneurs sportifs, Personal trainers, Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, éducateurs sportifs.

OBJECTIFS :

- Enseigner une séance d'entraînement en musique avec Kettlebell et petits accessoires
- Apprendre à utiliser un carnet d'entraînement en relation musique-séquence de travail
- Proposer un entraînement motivant, efficace et fonctionnel en haute intensité.

CONTENU :

- Séance magistrale « Planet Fitness Circuit ».
- Structure du cours et bases physiologiques d'entraînement.
- Techniques d'utilisation et variables d'entraînement Kettlebells.
- Les 3 objectifs de l'enseignement.
- Gestion d'un petit groupe d'entraînement.
- Passage en situation, feedback.

LES PLUS :

- Cours clé en main préparé par la société leader mondiale de fitness.
- Techniques d'entraînement avancées pour maîtriser l'utilisation du Kettlebell et Slamball.
- Contenu de séance et musiques fournis chaque trimestre.

DURÉE : 1 jour.



BOXING CIRCUIT

L'entraînement fonctionnel à base de mouvements de boxe et arts martiaux pour acquérir les dernières techniques de préparation physique d'une séance fonctionnelle ludique de 30mn pour un petit groupe, à base de mouvements de boxe et d'arts martiaux, en utilisant des exercices avec sac de frappe, cordes à sauter et ballons lestés de type MedecineBall ou Dynamax.

PLANET FITNESS BOXING CIRCUIT

PRÉ-REQUIS : Coachs et entraîneurs sportifs, Personal trainers, Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, éducateurs sportifs, coach HITBOX.

OBJECTIFS :

- Enseigner une séance fonctionnelle en petit groupe à base de boxe et arts martiaux.
- Apprendre à utiliser un carnet d'entraînement en relation musique-séquence de travail.
- Proposer un entraînement motivant, efficace et fonctionnel très ludique.

CONTENU :

- Séance magistrale « Planet Fitness Boxing ».
- Structure du cours et bases physiologiques d'entraînement.
- Techniques poings-pieds.
- Les 3 objectifs de l'enseignement.
- Gestion d'un petit groupe d'entraînement sur sac de frappe.
- Passage en situation, feedback.

LES PLUS :

- Cours clé en main préparé par la société leader nationale et mondiale de fitness.
- Contenu de séance et musiques fournis chaque trimestre.
- Techniques d'entraînement pour maîtriser les bases des coups poings-pieds.

DURÉE : 1 jour.



LES MILLS ACADEMY

LMA permet à tous les instructeurs belges d'accéder aux formations LES MILLS et d'obtenir une Certification Internationale leur permettant de vivre leur passion. LMA met en place un plan de formation de niveau international permettant à toute personne motivée par le milieu du fitness, d'être rapidement formée aux dernières techniques LES MILLS et de pouvoir enseigner avec passion et compétences.

MODULE DE RECRUTEMENT LES MILLS ACADEMY

PRÉ-REQUIS : Toute personne passionnée de sport ou de fitness, aucun pré-requis n'est demandé. **Cette formation est disponible uniquement en Belgique et au Luxembourg.**

OBJECTIFS :

- Aider ceux qui veulent changer de vie, à emprunter le cursus Instructeur Les Mills certifié.
- Aider nos clubs licenciés Les Mills à recruter de futurs collaborateurs ayant le potentiel de remplir leurs salles de cours avec nos programmes.
- Proposer un casting efficace, fun et interactif qui aidera les intéressés à cerner leur potentiel physique ou à conforter leur choix.

FORMATIONS DISPONIBLES APRÈS VALIDATION DU MODULE DE RECRUTEMENT

- Formation et Diplôme INSTRUCTEUR LES MILLS sur l'ensemble des programmes 'cours collectifs LES MILLS'

En savoir plus sur LES MILLS ACADEMY : www.fitness.fr/lma

PRISE EN CHARGE DES FORMATIONS

Une partie de votre formation peut être prise en charge, sous certaines conditions.

- Téléchargez la demande de prise en charge sur le site de votre OPCA (AGEFOS, etc...).
- Contactez notre service afin d'obtenir devis et plan de formation.
- Retournez la demande remplie et nos documents à votre organisme.

N° d'agrément organisme de formation :
93 13 103 65 13

CONTACT :

Rachel LOUP / +33 (0)4 42 91 02 89
rachel@fitness.fr

CONTACT

**LES MILLS EUROMED / PLANET FITNESS
SARL PLANET**

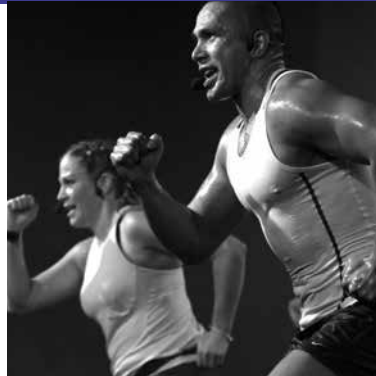
12, avenue des Belges
13100 Aix-en-Provence FRANCE

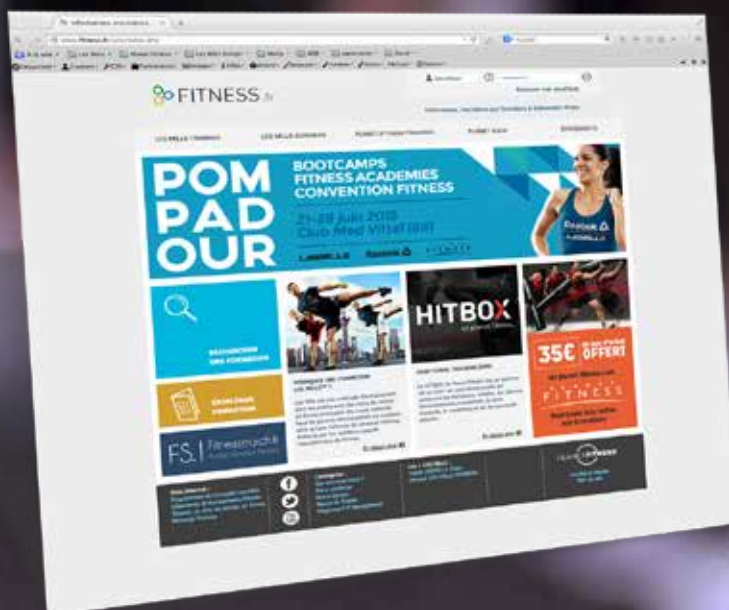
Tél : +33 (0)4 42 91 02 80

Fax : +33 (0)4 42 91 02 81

email : contact@fitness.fr

www.fitness.fr





 **FITNESS.fr**
Informations, plannings et
inscriptions aux formations
et événements LES MILLS et
PLANET FITNESS.

WWW.FITNESS.FR