



## CALENDRIER CQP IF

VILLES CONCERNÉES :  
PARIS  
NICE

La formation CQP Instructeur Fitness - Option Fitness en Musculation et Personal Training totalise **490 heures**. Elle se compose de 280 heures en centre de formation, dont 196 heures en présentiel et 84 heures en online via une plateforme LMS, ainsi que 210 heures de stage en entreprise.

Les cours online sont accessibles **24h/24** sur la plateforme LMS de l'École Française du Fitness et peuvent être réalisés librement au cours de la semaine. Les heures de stage sont à organiser entre le stagiaire, le tuteur et la structure d'accueil.

⚠ Attention : ce planning est donné à titre indicatif et pourra être ajusté avant le début de la formation, à l'exception des dates de démarrage et de fin qui, elles, restent fixes.

PROMOTION **MAI 2026**

Du samedi 25 avril au dimanche 9 août 2026.

AVRIL	
DÉBUT DE FORMATION	
SEMAINE 17	
SAM 25	7 h présentiel
DIM 26	7 h présentiel

MAI	
SEMAINE 18	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 2	7 h présentiel
DIM 3	EPMSP
SEMAINE 19	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 9	7 h présentiel
DIM 10	7 h présentiel
SEMAINE 20	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 16	7 h présentiel
DIM 17	7 h présentiel
SEMAINE 21	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 23	7 h présentiel
DIM 24	7 h présentiel
SEMAINE 22	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 30	7 h présentiel
DIM 31	7 h présentiel

JUIN	
SEMAINE 23	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 6	7 h présentiel
DIM 7	7 h présentiel
SEMAINE 24	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 13	7 h présentiel
DIM 14	7 h présentiel
SEMAINE 25	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 20	7 h présentiel
DIM 21	7 h présentiel
SEMAINE 26	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 27	7 h présentiel
DIM 28	7 h présentiel

JUILLET	
SEMAINE 27	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 4	7 h présentiel
DIM 5	7 h présentiel
	QCU - Examen Blanc
SEMAINE 28	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 11	7 h présentiel
DIM 12	7 h présentiel
	QCU - Passage 1 Tirage au sort BC 2,1
SEMAINE 29	
A répartir sur la semaine	7h online
	14h stage
SAM 18	7 h présentiel
DIM 19	7 h présentiel
	QCU - Passage 2 Dépôt des dossiers BC 2,1 (23h)
SEMAINE 30	
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 25	7 h présentiel
DIM 26	7 h présentiel
	QCU - Passage 3 Dépôt des dossiers BC 3, 4 et 5 (23h)

AOÛT	
SEMAINE 31	
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 1	BC 2.2 (small group training)
DIM 2	BC 2.1 + BC 2.3 (personal training)
SEMAINE 32	
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 8	7 h présentiel
DIM 9	BC 3 + BC 4 + BC 5
FIN DE FORMATION	
SEMAINE 34	
SAM 22	Dépôt des dossiers rattrapages BC 3, 4 et 5 (23h)
SEMAINE 35	
SAM 29	Rattrapages généraux

### LÉGENDE

Cours présentiel

Stage en entreprise

Cours online

Pré-requis & examens

Rattrapages



## CALENDRIER CQP IF

### VILLES CONCERNÉES :

PARIS / NICE / BORDEAUX / LILLE / BAYONNE  
RENNES / STRASBOURG / GRENOBLE / LYON  
MARSEILLE / MONTPELLIER / TOULOUSE

La formation CQP Instructeur Fitness - Option Fitness en Musculation et Personal Training totalise **490 heures**. Elle se compose de 280 heures en centre de formation, dont 196 heures en présentiel et 84 heures en ligne via une plateforme LMS, ainsi que 210 heures de stage en entreprise.

Les cours online sont accessibles **24h/24** sur la plateforme LMS de l'École Française du Fitness et peuvent être réalisés librement au cours de la semaine. Les heures de stage sont à organiser entre le stagiaire, le tuteur et la structure d'accueil.

**⚠ Attention :** ce planning est donné à titre indicatif et pourra être ajusté avant le début de la formation, à l'exception des dates de démarrage et de fin qui, elles, restent fixes.

### PROMOTION SEPTEMBRE 2026

Du samedi 5 septembre au dimanche 20 décembre 2026.

SEPTEMBRE	
DÉBUT DE FORMATION	
SEMAINE 36	
SAM 5	7 h présentiel
DIM 6	7 h présentiel
SEMAINE 37	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 12	7 h présentiel
DIM 13	EPMSP
SEMAINE 38	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 19	7 h présentiel
DIM 20	7 h présentiel
SEMAINE 39	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 26	7 h présentiel
DIM 27	7 h présentiel

OCTOBRE	
SEMAINE 40	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 3	7 h présentiel
DIM 4	7 h présentiel BASIC-FIT
SEMAINE 41	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 10	7 h présentiel
DIM 11	7 h présentiel
SEMAINE 42	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 17	7 h présentiel
DIM 18	7 h présentiel BASIC-FIT
SEMAINE 43	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 24	7 h présentiel
DIM 25	7 h présentiel
SEMAINE 44	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 31	7 h présentiel

NOVEMBRE	
SEMAINE 44	
DIM 1	7 h présentiel
SEMAINE 45	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 7	7 h présentiel QCU - Examen Blanc
DIM 8	7 h présentiel
SEMAINE 46	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 14	7 h présentiel QCU - Passage 1 Tirage au sort BC 2.1
DIM 15	7 h présentiel
SEMAINE 47	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 21	7 h présentiel QCU - Passage 2
DIM 22	7 h présentiel
SEMAINE 48	
A répartir sur la semaine	7h online
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 28	7 h présentiel QCU - Passage 3
DIM 29	7 h présentiel Dépot du dossier BC 2.1 (23h)

DÉCEMBRE	
SEMAINE 49	
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 5	7 h présentiel Dépot des dossiers BC 3, 4 et 5 (23h)
DIM 6	7 h présentiel
SEMAINE 50	
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 12	BC 2.2 (small group training)
DIM 13	BC 2.1 + BC 2.3 (personal training)
SEMAINE 51	
A répartir sur la semaine	14h stage
SAM 19	7 h présentiel
DIM 20	BC 3 + BC 4 + BC 5
FIN DE FORMATION	

JANVIER	
SEMAINE 52	
SAM 2	Dépot des dossiers rattrapages BC 3, 4 et 5 (23h)
SEMAINE 1	
SAM 9	Rattrapages généraux

#### LÉGENDE

Cours présentiel  
 Stage en entreprise

Cours online  
 Pré-requis & examens

Rattrapages