

VOLUMES HORAIRES CQP IF

OPTION B – MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

La durée de la formation du CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training s'élève à 490 heures dont 280 heures en formation et 210 heures minimum en situation professionnelle (stage en entreprise). Les 280 heures en formation sont réparties sur 196 heures de présentiel et 84 heures de distanciel asynchrone.

Ce volume horaire est minoré au regard des unités de compétences d'ores et déjà obtenus par le candidat, ou peut l'être au regard des allègements de formation établis lors du positionnement.

Bloc de compétence 2	Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »	215 h
Bloc de compétence 3	Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness	21 h
Bloc de compétence 4	Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness	21 h
Bloc de compétence 5	Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents	23 h
Stage option MPT	Mise en application	210 h
TOTAL		490 h

