

LABEL DE QUALITÉ «LES PRESTATAIRES DE COURS FITNESS-GUIDE»

# Liste/sélection de méthodes CSS



Valable à partir de 1.1.2020

ZONE DE COURS	MÉTHODE (Méthode CSS)	OUI	NON	GCQP <sup>1</sup>
<b>Entraînement fitness en groupe</b>	Aérobic (Cours de fitness)	x		2
	Aqua-fitness (Gymnastique aquatique)	x		2
	Entraînement d'endurance (Cours de fitness)	x		2
	Fit-Gym (Cours de fitness)	x		2
	Nia (Cours de fitness)	x		2
	Power Yoga (Cours de fitness)	x		2
	Running (Cours de fitness)	x		2
<b>Entraînement physique fonctionnel</b>	Antara® (Gymnastique du dos et de maintien)	x		2
	Entraînement du plancher pelvien	x <sup>2</sup>		4
	BGB Osteofitness® (Cours de prophylaxie de l'ostéoporose/ostéogym)	x		4
	Gymnastique (Cours de fitness)	x		4
	Entraînement corporel pour seniors (Cours de fitness)	x		4
	Nordic Walking (Cours de fitness)	x		2
	Formation personnelle (Cours de fitness)	x		4
	Pilates (Cours de fitness)	x		3
	Prophylaxie des chutes (aucune reconnaissance)		x	4
	Walking (Cours de fitness)	x		2
<b>Méthodes de mouvement et de détente spéciales</b>	Training autogène	x		3
	Tai Chi (aucune reconnaissance)		x	4
	Qi Gong (aucune reconnaissance)		x	4
	Yoga	x		4
<b>Dos+posture</b>	Gymnastique du dos	x		4
	Ecole du dos (Gymnastique du dos et de maintien)	x		5
	Gymnastique du dos (Biokinematik) (Gymnastique du dos et de maintien)	x		5
	Gymnastique du dos (Embodiment) (Gymnastique du dos et de maintien)	x		4
<b>Maternité</b>	Préparations à l'accouchement	x <sup>2</sup>		5
	Gymnastique prénatale	x <sup>2</sup>		5
	Gymnastique postnatale (Gymnastique postnatales)	x <sup>2</sup>		5
<b>Danse</b>	HipHop (Cours de fitness)	x		3
	Gymnastique Jazz (Cours de fitness)	x		3
	Danse de couple (Cours de fitness)	x		3
	Danse pour seniors (Cours de fitness)	x		4

32 Méthodes / Offres de cours (reconnu: 29)

<sup>1</sup> GCQP: Grille de classification des qualifications professionnelles du champ professionnel de la promotion de l'activité physique et de la santé

<sup>2</sup> aucune certification n'est requise pour ces offres