

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

Liste/sélection de méthodes CSS



Valable à partir de 1.1.2023

ZONE DE COURS	MÉTHODE (Méthode CSS)	OUI	NON	GCQP ¹
Entraînement fitness en groupe	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
Entraînement physique fonctionnel	Antara® (Gymnastique du dos et de maintien)	x		2
	Entraînement du plancher pelvien	x ²		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
Méthodes de mouvement et de détente spéciales	Training autogène	x		3
	Tai Chi (aucune reconnaissance)	x		4
	Qi Gong (aucune reconnaissance)	x		4
	Yoga	x		4
Dos+posture	Gymnastique du dos	x		4
Maternité	Préparations à l'accouchement	x ²		5
	Gymnastique prénatale	x ²		5
	Gymnastique postnatale (Gymnastique postnatales)	x ²		5
Danse	Danse de couple (Cours de fitness)	x		3
	Danse en solo (Cours de fitness)	x		3

28 Méthodes/Offres de cours (reconnu: 27)

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

² aucune certification n'est requise pour ces offres