

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

# Liste/sélection de méthodes EGK



Valable à partir de 1.1.2023

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

28 Méthodes / Offres de cours (reconnu: 22)

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