

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

Liste/sélection de méthodes Helsana

Helsana
Engagée pour la vie.

Valable à partir de 1.1.2023

ZONE DE COURS	MÉTHODE	OUI	NON	GCQP ¹
Entraînement fitness en groupe	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
Entraînement physique fonctionnel	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
Méthodes de mouvement et de détente spéciales	Training autogène	x		3
	BGB Biokinematik®		x	5
	Tai Chi	x		4
	Qi Gong	x		4
	Yoga	x		4
Dos+posture	Gymnastique du dos	x		4
Maternité	Préparations à l'accouchement	x		5
	Gymnastique prénatale	x		5
	Gymnastique postnatale	x		5
Danse	Danse de couple	x		3
	Danse en solo	x ²		3

28 Méthodes / Offres de cours (reconnu: 26)

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

² exclusivement du hip-hop, de la danse pour seniors et de la gymnastique jazz