

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

# Liste/sélection de méthodes Sanitas

**sanitas**

Valable à partir de 1.1.2022

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

32 Méthodes/Offres de cours (reconnu: 16)

<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> Pour que la contribution aux coûts soit assurée, la certification doit explicitement être indiquée dans la catégorie de cours «Fitness», même s'il existe une certification pour la catégorie de cours concernée (p. ex. le yoga).

<sup>3</sup> reconnu sous maternité/prévention