

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

# Liste/sélection de méthodes SWICA



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 <sup>2</sup>		3
	Prophylaxie des chutes	x		4
	Walking	x		2
	<b>Méthodes de mouvement et de détente spéciales</b>	Training autogène	x <sup>2</sup>	
BGB Biokinematik®		x		5
Tai Chi		x <sup>2</sup>		4
Qi Gong		x <sup>2</sup>		4
Yoga		x <sup>2</sup>		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 ( <i>Cours de fitness</i> )	x		3
	Danse en solo ( <i>Cours de fitness</i> )	x		3

28 Méthodes / Offres de cours (reconnu: 28)

<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