

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

# Liste/sélection de méthodes CSS



Valable à partir de 1.1.2025

ZONE DE COURS	MÉTHODE (Méthode CSS)	OUI	NON	GCQP <sup>1</sup>
<b>Entraînement fitness en groupe</b>	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
<b>Entraînement physique fonctionnel</b>	Antara® (Gymnastique du dos et de maintien)	x		2
	Entraînement du plancher pelvien	x <sup>2</sup>		3
	BGB Osteofitness® (Cours de prophylaxie de l'ostéoporose/ostéogym)	x		4
	Gymnastique (Cours de fitness)	x		4
	Entraînement pour les seniors (Cours de fitness)	x		4
	Nordic Walking (Cours de fitness)	x		2
	Formation personnelle (Cours de fitness)	x		3
	Pilates (Cours de fitness)	x		3
	Activité physique rythmique		x	4
	Prophylaxie des chutes (aucune reconnaissance)		x	3
	Walking (Cours de fitness)		x	2
	<b>Méthodes de mouvement et de détente spéciales</b>	Entraînement à la pleine conscience		x
Gymnastique respiratoire			x	3
Training autogène		x		2
Entraînement biocinématique (Gymnastique du dos)			x	5
Coaching santé			x	5
Entraînement cardio en groupe			x	5
Entraînement en groupe face au cancer			x	5
Aquagym contre le rhumatisme			x	3
Spiraldynamik		x		4
Tai Chi (aucune reconnaissance)		x		3
Qi Gong (aucune reconnaissance)		x		3
Yoga		x		4
<b>Dos+posture</b>		Gymnastique du dos	x	
	<b>Maternité</b>			
	Préparations à l'accouchement	x <sup>2</sup>		3
	Gymnastique prénatale	x <sup>2</sup>		3
	Gymnastique postnatale (Gymnastique postnatales)	x <sup>2</sup>		3
<b>Danse</b>	Danse en solo (Cours de fitness)	x		2
	Danse de couple (Cours de fitness)	x		2

36 Méthodes / Offres de cours (reconnu: 25)

<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> Pas de certification nécessaire pour ces méthodes