

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

Liste/sélection de méthodes SWICA



Valable à partir de 1.1.2025

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		3
	BGB Osteofitness®	x		4
	Gymnastique	x		4
	Entraînement pour les seniors	x		4
	Nordic Walking	x		2
	Formation personnelle	x		3
	Pilates	x ²		3
	Activité physique rythmique	x		4
	Prophylaxie des chutes	x		3
Walking	x		2	
Méthodes de mouvement et de détente spéciales	Entraînement à la pleine conscience		x	3
	Gymnastique respiratoire	x		3
	Training autogène	x ²		2
	Entraînement biocinématique	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	x ²		3
	Qi Gong	x ²		3
Yoga	x ²		4	
Dos+posture	Gymnastique du dos	x		4
Maternité	Préparations à l'accouchement	x		3
	Gymnastique prénatale	x		3
	Gymnastique postnatale	x		3
Danse	Danse en solo (<i>Cours de fitness</i>)	x		2
	Danse de couple (<i>Cours de fitness</i>)	x		2

36 Méthodes/ Offres de cours (reconnu: 30)

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

² Pas de certification nécessaire pour ces méthodes