



Volume horaire

CQP Instructeur Fitness · Option Musculation & Personal Training · lecoledescoachs.fr

La durée de la formation du CQP Instructeur Fitness, option Musculation & Personal Training, s'élève à **490 heures**, dont 280 heures en formation et 210 heures minimum en situation professionnelle (stage en entreprise).

Les 280 heures en formation sont réparties sur **196 heures de présentiel** et **84 heures de distanciel asynchrone**.

490 h

DURÉE TOTALE DE LA FORMATION

280 h

EN FORMATION (PRÉSENTIEL + EN LIGNE)

210 h

EN SITUATION PROFESSIONNELLE (STAGE EN ENTREPRISE)

Ce volume horaire est minoré au regard des unités de compétences d'ores et déjà obtenues par le candidat, ou peut l'être au regard des allègements de formation établis lors du positionnement. Voir le détail des équivalences possibles dans le document dédié.

Bloc de compétence	Objectif	Heures
BC2	Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de fitness en musculation et personal training	215h
BC3	Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness	21h
BC4	Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness	21h
BC5	Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents	23h
Stage	Mise en application en situation professionnelle	210h
Total		490h