

VOLUMES HORAIRES CQP IF

Option B - Musculation et Personal Training

La durée de la formation du **CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training** s'élève à **415 heures** dont **265 heures** en centre et **150 heures** minimum en situation professionnelle.

Ce volume horaire est minoré au regard des unités de compétences d'ores et déjà obtenus par le candidat, ou peut l'être au regard des allègements de formation établis lors du positionnement.

UNITÉ DE COMPÉTENCE 1	Sécurité	7 h
UNITÉ DE COMPÉTENCE 2	Accueil	15 h
UNITÉ DE COMPÉTENCE 3	Sciences et nutrition	40 h
UNITÉ DE COMPÉTENCE 4	Marketing et communication	28 h
UNITÉ DE COMPÉTENCE 5 MPT	Pédagogie spécifique	50 h
UNITÉ DE COMPÉTENCE 6 MPT	Technique spécifique	125 h
STAGE	Mise en application	150 h
TOTAL		415 h