IFAS INTERNATIONAL

ÉCOLE PROFESSIONNELLE DE FORMATIONS
COACH FITNESS | NUTRITION | PILATES | YOGA



REJOINS LES FORMATIONS DE LA GRANDE FAMILLE IFAS

COACH FITNESS



NUTRITION



PILATES



YOGA



Tous nos élèves adhèrent gratuitement à BGB Suisse
(= reconnaissance par les caisses maladie)

B
G B Suisse

PROGRAMME 2027

Diplôme International
Brevet Fédéral
Formations spécialisées et continues
IFAS Academy Musculation
Formations PILATES
Formation IFAS Instructeur Yoga Vinyasa
Institut de Formation Diététique et Nutrition (IFDN)

ATELIERS ET PERFECTIONNEMENTS

Anatomie
Physiologie
Nutrition
Force et stratégies d'entraînement
Création ou développement de cours collectifs

FORMATIONS ET STAGES

Diplôme International Fitness
Brevet Fédéral Instructeur Fitness
PILATES Matwork
Master Senior Instructeur Performance en Musculation
IFAS Academy Musculation
Instructeur Taebox Cardio-kick-boxing à distance
Certification Fitness Aquatique
Diplôme de Massage Ecole Professionnelle
Personal Trainer
Certification Nordic Walking
Formation Instructeur Fitness à distance
Formation Diététique et Nutrition à distance

IFAS International

Première école et leader des formations Coach fitness, Wellness, Nutrition, Pilates et Yoga Reconnaissances: EREPS international et BGB Suisse (par les caisses maladie, voir ci-contre).

Les 10 centres de formations du groupe, les représentations étrangères et les formations par correspondance proposent l'apprentissage pour les métiers de la forme dans les disciplines les plus modernes de l'entraînement par des intervenants / collaborateurs médecins, physiothérapeutes, nutritionnistes, entraîneurs, spécialistes du fitness, gestionnaires et athlètes.

Plusieurs milliers d'élèves ont suivis les formations IFAS / IFDN avec des objectifs divers: instructeur / moniteur fitness et wellness, créateur de centre fitness, personal trainers, spécialiste musculation, instructeur de groupe «gym fitness», formateur, consultant fitness, gérant et gestionnaire fitness.

IFAS assure également au niveau national la formation de préparation aux examens du Brevet Fédéral pour Instructeur Fitness.

IFAS est aussi un service d'emplois gratuit proposé aux instructeurs IFAS qui sont ainsi accompagnés et suivis bien après la réussite de leur formation pour la recherche d'emplois, les conseils ainsi que pour les démarches et afin de s'introduire efficacement dans le secteur du fitness ou de la nutrition comme instructeur professionnel, performant et polyvalent.

IFAS INTERNATIONAL

Jean-Pierre Falcy
Direction générale

Nouveauté

Nos élèves bénéficient d'office, durant leur instruction, d'une adhésion gratuite en tant que **«membre en formation»** auprès de *BGB Suisse*.

Après le diplôme et dès le commencement d'une activité régulière d'enseignement en tant que «professionnel·le du mouvement», un passage au statut de **«membre actif»** est possible et simplifié.

Au titre de *membre BGB Suisse*, il vous sera également permis de vous faire certifier, à un tarif préférentiel, par le label *Fitness-Guide* qui est reconnu de toutes les grandes assurances maladie en Suisse pour garantir des financements.

Fitnessguide

B G B Suisse

IFAS Formations

020 DIPLÔME INTERNATIONAL IFAS INSTRUCTEUR COACH FITNESS

Formation nouvelle génération (module personal training), reconnaissance E.R.E.P.S. (Europe)

Durant plus de 30 ans d'existence, plusieurs milliers d'instructeurs ont pu suivre la formation IFAS. C'est un enseignement complet avec préparation pratique avancée donné par des intervenants médecins, physiothérapeutes, nutritionnistes, spécialistes fitness expérimentés et de classe internationale. IFAS c'est aussi un suivi professionnel de la formation continue, un service d'emploi gratuit pour les instructeurs IFAS et centres de fitness, l'obtention du Diplôme international IFAS Instructeur Fitness et Wellness. En complément, des stages en entreprise fitness sur des durées variables sont proposés.

Techniques d'entraînement personnalisées / module salle machines et poids libres / Cross Fitness

Contenu: • Anatomie et physiologie du système cardio-vasculaire et respiratoire • Anatomie fonctionnelle et physiologie du système squelettique, musculaire et performances humaines • Lésions, prévention des blessures et hygiène articulaire • Tests fitness (évaluation de la condition physique) • Nutrition pour instructeur fitness • Concept en salle de musculation sur machines et haltères libres • Test, évaluation et programmation des entraînements en salle de machines • Communication et prise en charge du client fitness • Exercices contre-indiqués • Structure des cours et méthodologie • Travail avec la musique (phrases musicales) • Nouvelles techniques de chorégraphie et mouvements • Travail de résistance • Travail de souplesse (cours de stretch) • Travail d'endurance musculaire • Assistance personnalisée • Tests fitness.

Inscription: CV COMPLET avec LETTRE DE MOTIVATION et PHOTO

Dates 2027:* • *mars: *19 - 20* **•** ***avr.:*** *2 - 3 / 10 / 17 / 23 - 24 / 30* **•** ***mai:*** *22 / 28 - 29* **•** ***juin:*** *5 / 26 (examens)* **-** ***Horaires:*** *9h - 16-17h à Nyon* **-** ***Formateurs:*** *intervenants IFAS* **-** ***Prix[1]:*** *formation avec matériel didactique et examens CHF 2890.– *+ inscription / réservation CHF 350.– **.*

**à régler avant le 1er mars 2027 (prolongement et échelonnage possibles) **à régler à l'inscription*

021 INSTITUT DE FORMATION DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION

Certification diplômante de conseiller·ère en diététique et nutrition

L'objectif du cours est de former de futur·e·s nutritionnistes/diététicien·ne·s ou d'élargir les compétences de professionnel·le·s déjà en activité (instructeurs de fitness, responsables de salle de fitness, esthéticiennes,...) afin de pouvoir conseiller et sensibiliser le public sur l'alimentation saine et équilibrée, sur la perte de poids, sur l'alimentation du sportif, sur les régimes, sur les suppléments alimentaires... La formation en nutrition et diététique permet de travailler auprès d'enfants, d'adolescents, d'adultes, de personnes âgées, de familles ou de collectivités publiques telles: • Cabinets privés • Hôtels • Spas / centres de thermalisme-thalassothérapie • Associations pour la prévention de la santé • Fitness - centres de remise en forme • Centres de sport pour athlètes professionnels • Salons d'esthétique - instituts d'amincissement.

Le programme de formation complet comprend 4 mois d'enseignement en classe, répartis sur 8 journées de 7 heures en fin de semaine, le samedi et dimanche uniquement. La formation se fait 2 fois par année en principe et débute en mars et/ou septembre.

Contenu: • Le métabolisme • Anatomie et physiologie du tube digestif • Physiologie du tissu adipeux • Physiologie du tissu musculaire • Les protéines • Les lipides • Les glucides • Les vitamines, minéraux et oligo-éléments • Diététique pratique • Etude des différents systèmes et régimes alimentaires • Bien choisir les suppléments alimentaires • Les suppléments pour la perte de poids • Les suppléments pour la prise de force et masse musculaire • Les suppléments pour l'endurance • Stratégie nutritionnelle d'un programme • Stratégie nutritionnelle d'un programme de force et masse • Stratégie nutritionnelle d'un programme d'endurance • Les conseils nutritionnels • Courses coaching • Etudes de cas et mises en situation.

Inscription: CV COMPLET avec LETTRE DE MOTIVATION et PHOTO
Titre délivré: Diplôme de CONSEILLER·ÈRE EN DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION

Dates 2027:* • *avr.: *10 - 11* **•** ***mai:*** *1 - 2 / 22 - 23* **•** ***juin:*** *12 - 13 (examens)* **-** ***Horaire:*** *9h - 17h à Nyon* **-** ***Formateur:*** *Audrey Delater* **-** ***Prix[1]:*** *cours / examens / supports CHF 2690.– *+ inscription / réservation CHF 350.– **.*

**à régler avant le 15 mars 2027 (prolongement et échelonnage possibles) **à régler à l'inscription*

[1] Les factures sont en CHF ou en € selon le taux de change du jour et réglables en ligne

IFAS Team professionnel de formateurs



Jean-Pierre FALCY Directeur et coordinateur de IFAS International. Issu du ski en compétition, puis comme instructeur, Jean-Pierre crée sa propre Ecole suisse de ski en Nouvelle-Zélande ainsi qu'une Ecole de compétition en Suisse et collabore parallèlement en tant que technicien ski en Coupe du monde. Il débute dans le fitness avec la gestion d'un centre à Auckland (N-Z) puis part en Australie pour prendre la direction d'une chaîne de fitness à Sydney. De retour en Suisse il ouvre et dirige d'autres centres puis fonde la première Ecole de formation fitness: IFAS International.



Audrey DELATER Diététicienne, nutritionniste, naturopathe, Audrey est formée à ces matières au Collège de Naturopathie André Lafon (CNR) et à l'Institut Français des Sciences de l'Homme (IFSH). Praticienne de santé naturopathe, podo-reflexologue et conseillère en nutrition, elle acquiert les titres de diététicienne et d'instructrice de fitness et wellness à l'International Fitness Aerobic School (IFAS) en 2009. Elle a affiné sa pratique en milieu hospitalier et sportif à Montréal (Canada).



Philippe MARCHAND Fort d'une licence en physiothérapie et réhabilitation, Philippe est également personal trainer, responsable laboratoire de physiologie de l'exercice (Clinique de La Tour Swiss Olympic Genève), ingénieur en préparation physique, spécialiste de l'entraînement de force, de vitesse et d'endurance, préparateur physique athlètes et équipes de niveau national et international.



Marieke BREUGEM Thérapeute agréée ASCA en nutrition, micronutrition et santé naturelle, Marieke propose, depuis son cabinet «Flow Institut» à Lausanne, des méthodes induisant l'adaptation du mode de vie des patients (au niveau de l'alimentation, du sommeil, de la gestion du stress et de l'activité physique) grâce notamment à l'apport des compléments nutritifs et autres plantes médicinales. Avant de se spécialiser, elle a exercé en tant que communicante dans le domaine de l'agro-alimentaire durant 20 ans.



Mylène HIBERT Titulaire d'un Brevet étatique d'éducatrice gymnique et disciplines associées, Mylène a créé sa structure de fitness dans la formation et l'enseignement. Après 15 ans de pratique et de perfectionnement en tant qu'instructrice fitness et wellness dans des environnements et des cultures variées, son dynamisme et son enthousiasme sont toujours intacts. Très polyvalente, elle enseigne de nombreuses disciplines (fitness, PILATES, zumba danse, personal training, step, yoga, swissball, GTS, TRX, kick-boxing). IFAS lui confie également la direction des modules de cours collectifs cardio et renforcement.



Eléonore BAPST Formée et diplômée en interne (IFAS PILATES International) puis reconnue par la PILATES Alliance, Eléonore pratique et enseigne le PILATES depuis plus de 10 ans dans différents centres ou associations dédiés en Suisse romande. Elle est également monitrice STV-FSG (Fédération suisse de gymnastique) et a aussi suivi différents modules chez Stott Merrithew PILATES. Toujours intéressée aux divers courants et tendances de sa discipline, elle aime partager sa passion, au travers de l'enseignement, en formant des futurs professeurs.



Abdel BIZA Ancien footballeur professionnel, Abdel s'est tourné naturellement vers le fitness, l'entraînement et la formation. Il s'est spécialisé dans le Taebox et le Fit Pumping. Il est titulaire du Diplôme international IFAS et du Brevet fédéral d'instructeur fitness. Il dirige actuellement la conception du GFT Fit Pumping IFAS.



Myriam CRISINEL Ex-professeure de fitness et personal trainer, Myriam a ensuite suivi de nombreuses initiations en Hatha, Asthanga, Vinyasa et Yin Yoga pour devenir formatrice. Ses maîtres, qui sont entre autre Dharma Mittra (créateur de la charte des 908 postures et fondateur du «Dharma Yoga Center» à New York) et Sri Andrei Ram (professeur reconnu dans le monde entier), lui ont transmis l'amour inconditionnel de cet art millénaire qu'elle pratique, en tant qu'enseignante en Vinyasa Yoga, depuis plus de 20 ans.



Maxime GROSJEAN Titulaire d'un master STAPS en entraînement et optimisation de la performance sportive, Maxime est un préparateur physique expérimenté (en laboratoire de physiologie, sur le terrain avec des athlètes d'élite) spécialisé dans l'évaluation VO2max/lactate/force. Il collabore actuellement avec l'Hôpital de la Tour à Meyrin.



Alexandre JANHO Coach spécialisé en préparation physique, en biomécanique, en anatomie et en diététique (avec Brevet de technicien supérieur), Alexandre est aussi titulaire d'une License en entraînement sportif & force et d'un Master en ingénierie de la performance.



Pascal PAROLINI Physiotérapeute indépendant, Pascal s'est spécialisé dans la formation des chaînes musculaires et la thérapie manuelle. Pratiquant la médecine sportive, il est très actif dans le ski, le ski de fond, le cyclisme et l'escalade.



LES FORMATIONS IFAS SONT RECONNUES AU NIVEAU EUROPÉEN PAR:

europeactive
MORE PEOPLE, MORE ACTIVE, MORE OFTEN

ereps
EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

EUROPEAN STANDARDS
europeactive

IFAS Formations

022 FORMATION FIT YOGA

Obtention du diplôme IFAS d'instructeur Fit Yoga Vinyasa, reconnaissance YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL

Que vous le pratiquiez ou non, vous souhaitez vous spécialiser dans l'enseignement du yoga ? Vous exercez déjà dans le domaine et vous recherchez une formation diplômante solide ? Si tels sont vos objectifs, n'attendez plus ; ce cours est fait pour vous ! Venez découvrir, étudier et approfondir la synchronisation du souffle et du mouvement ainsi que l'équilibre de votre corps et de votre esprit avec cette initiation au Vinyasa yoga durant 6 week-ends.

« 1% de théorie, 99% de pratique » ; la formule essentielle pour qui veut transmettre une discipline aussi respectable.

Le yoga étant une discipline complète et vaste, nous nous concentrons donc sur l'aspect postural et respiratoire afin d'apprendre et comprendre les mécanismes qui nous aident à retrouver un corps et un esprit à la fois souple et solide. Nous vous donnons tous les outils et les clés afin que vous soyez en mesure d'échafauder un enseignement de qualité. Ainsi, votre travail personnel doit être à la hauteur des exigences de ce cours et vous serez évalué tout au long de la formation.

« Prenez conscience de votre potentiel et apprenez à vous faire confiance ».

Contenu : • Des postures qui s'enchaînent au rythme de la respiration • Des équilibres et des inversions accessibles à tous • Des astuces pour être à l'aise sur les pieds et sur les mains.

Programme (théorie et pratique) : • Le Yoga Vinyasa en question : origine - définition - bienfaits - principes - philosophie - postures et actions • **Les ajustements :** biomécanique - enchaînements - ajustements visuels, verbaux et kinesthésiques • **La construction d'un cours :** atmosphère générale, commencement et fin de la leçon - prise en charge du groupe, individuelle et notions d'anatomie - questions clients.

Inscription : CV COMPLET avec LETTRE DE MOTIVATION et PHOTO
Titre délivré : Diplôme d'INSTRUCTEUR · TRICE FIT YOGA VINYASA

Dates 2027 - 2028:* • *oct. : *2 - 3 / 23 - 24* **• *nov. :*** *13 - 14* **• *déc. :*** *4 - 5* **• *jan. :*** *15 - 16* **• *fév. :*** *5 - 6* **- *Horaire :*** *9h - 17h à Ollon sur Bex (Centre Dourga Yoga)* **- *Formateur :*** *Myriam Crisinel (Master trainer Yoga)* **- *Prix [1] :*** *cours / examens / supports CHF 2980.–* + inscription / réservation CHF 350.–.*

** à la demande : paiements échelonnés possibles sur la durée de la formation*

Cours à distance

LES FORMATIONS IFAS EN DISTANCIEL ; SOLUTION IDÉALE EN CAS D'ÉLOIGNEMENT D'UN LIEU DE COURS.

Avant de commencer une formation « à domicile » et si vous hésitez, posez vous la question si, selon vos objectifs, il ne serait pas plus judicieux de suivre le cours directement sur place dans nos locaux avec un travail de simulations réelles et des jeux de rôles pratiques, dispensés et contrôlés par nos formateurs professionnels afin, de cette manière, d'obtenir un enseignement solide et performant.

EN CADEAU : avec votre inscription, 3 journées* de formation d'une valeur de CHF 690.– sont offertes

**ANATOMIE / PHYSIOLOGIE CARDIO-PULMONAIRE (voir 030), ANATOMIE FONCTIONNELLE / BIOMÉCANIQUE ET PERFORMANCE HUMAINE (voir 032) et HYGIÈNE (CORRECTION) POSTURALE , ÉVALUATION PHYSIQUE ET BLESSURES COURANTES (voir 037)*



POUR UN ENSEIGNEMENT MONDIAL, LA FORMATION EST ACCRÉDITÉE PAR **YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL**

031 MOUVEMENTS, GESTES ET TECHNIQUES DE RENFORCEMENT (MUSCULATION / STRETCHING) [3]

Une journée de formation (théorie et pratique) autour de l'usage des bons gestes, mouvements et étirements afin de développer, auprès de vos clients, votre expertise de coach fitness et personal trainer dans les domaines de la condition physique et de la mobilité.

Contenu : • Connaissance des techniques et des résistances • Analyse des postures et placements permettants de gagner en précision • Adaptation des exercices selon les niveaux des pratiquants • Compréhension et expérimentation du mécanisme et des mouvements techniques fondamentaux • Choix et ajustement des machines en fonction des différentes formes et directions de résistances (poids libres, petits accessoires, poids du corps,...).

Date : *20 mars 2027* **- *Horaire :*** *9h - 17h à Nyon* **- *Formateur :*** *Alexandre Janho (préparateur physique / diététicien)* **- *Prix [1] :*** *CHF 230.–.*

032 ATELIER GESTES ET TECHNIQUES DE RENFORCEMENT (MUSCULATION / STRETCHING) [3]

Lorsque l'on pratique le personal training en privé, les machines de musculation ne sont peut être pas toutes disponibles ou inexistantes. Dès lors, la connaissance des placements musculaires (et autres fonctions articulaires qui sont souvent mal connues dans l'enseignement fitness) est fondamentale pour créer des programmes d'exercices fonctionnels (poids du corps) avec les petits accessoires. Ainsi, cet atelier est dédié à l'apprentissage de tous les mouvements liés à la résistance et aux étirements musculaires. Les possibilités sont nombreuses et d'une grande variété (par exemple les poussées et les tirages, en utilisant : • le poids du corps • des haltères • des barres chargées • des sangles • des élastiques). L'objectif étant de connaitre l'origine de la résistance multidirectionnelle afin de comprendre le mouvement des articulations de même que les muscles correspondants.

Contenu : • Les bonnes positions • Les postures • De nombreuses idées d'exercices (pour muscles et groupes musculaires).

Cours faisant partie du cursus formation IFAS INSTRUCTEUR·TRICE FITNESS

Date : *20 oct. 2027* **- *Horaire :*** *9h - 17h à Eysins* **- *Formateur :*** *Alexandre Janho (préparateur physique / diététicien)* **- *Prix [1] :*** *CHF 230.–.*

033 ANATOMIE FONCTIONNELLE / BIOMÉCANIQUE ET PERFORMANCE HUMAINE [3]

Sujet incontournable des futurs enseignants, Philippe Marchand (physiothérapeute et préparateur physique) consacre une journée passionnante autour du fonctionnement de cette incroyable mécanique qu'est notre corps humain en mouvement.

Contenu : • Anatomie et performance humaine • Rôle et fonction du système squelettique • Mécanique du mouvement (les leviers) • Définition des composants fitness • Types d'articulation • Physiologie du muscle • Contractions musculaires.

Date : *2 avr. 2027* **- *Horaire :*** *9h - 16h à Nyon* **- *Formateur :*** *Philippe Marchand* **- *Prix [1] :*** *CHF 230.–.*

034 TECHNIQUE, MÉTHODOLOGIE ET CRÉATION DU COURS COLLECTIF [3]

Largement proposés dans les centres fitness, les cours en groupe font appel à une synergie collective et englobent divers formats d'activités permettant d'atteindre des objectifs multiples. Ils sont à la fois destinés aux débutants ainsi qu'aux pratiquants plus confirmés. Les séances de cuisses-abdos-fessiers, Bodysculpt, Fit Pump, biking/spinning, Taebox Cardio-kick-boxing et aqua-gym font partie de la famille des cours collectifs exécutés en musique. Dans cette spécialité, si vous êtes actif, performant et polyvalent vous trouverez rapidement des emplois dans les centres fitness (les coachs de groupes y sont très demandés) ou comme professeur indépendant. La formation proposée se déroule sur 2 journées espacées afin d'évaluer votre progression et d'apprendre tous les secrets permettant de créer puis dispenser votre propre cours, que ce soit en indépendant ou dans un centre fitness.

Contenu : • Les genres de musique (connaissance) • Le rythme et le tempo (utilisation de la musique combinée avec l'exercice) • La fluidité dans les transitions chorégraphiques.

Objectifs : • Dépense calorique • Perte de poids • Renforcement • Musculation • Endurance • Tonicité musculaire et cardio-vasculaire.

Dates : *3 avr. / 5 juin 2026* **- *Horaire :*** *9h - 17h (jour 1) et 9h - 13h (jour 2) à Gland* **- *Formateur :*** *Mylène Hibert* **- *Prix [1] :*** *CHF 460.–.*

Formations Spécialisées et Séminaires Ateliers

023 FORMATION PRINCIPALE IFAS PILATES MATWORK 1 (EXERCICES AU SOL)

Certification NIVEAU 1, reconnaissance E.R.E.P.S. (Europe)
Méthode originale Joseph PILATES

Se basant sur une approche holistique du corps, la méthode PILATES propose des schémas de mouvements fonctionnels complets pour créer un équilibre entre le corps, le mental et l'esprit. Elle permet de développer une prise de conscience du bon fonctionnement de son corps afin d'optimiser l'efficacité de ses mouvements. Elle est complémentaire à toutes les autres disciplines sportives. Durant ces cours, nous apprenons comment distribuer la force de manière équilibrée - sans créer de tension - et permettre à chaque structure du corps d'avoir son espace. Lors de ce premier module, nous abordons l'historique de la méthode, les exercices fondamentaux (dont une vingtaine issue du répertoire Matwork original de J. PILATES, avec leurs modifications) et la façon d'élaborer un cours adapté au groupe cible. Une partie anatomie (système osseux et myofascial) est également incluse dans la formation. Une pratique régulière de la méthode PILATES étant essentielle à qui veut la transmettre, nous vous encourageons dès à présent à suivre des cours de manière régulière.

Avant de se présenter aux examens finaux pour l'obtention du diplôme international IFAS PILATES (voir 027), il faut avoir complété le cursus complet : • PILATES 2 (voir 024) • PILATES Accessoires (voir 025) • PILATES Enseignement (voir 026) • PILATES Révision • Travail e-learning.

LES PERSONNES INSCRITES À CETTE FORMATION LE SONT AUTOMATIQUEMENT POUR LE CURSUS COMPLET.

Dates : *25 au 28 fév. 2027* **- *Horaire :*** *9h - 16h30 à Gland (Centre M-Corporelle)* **- *Formateur :*** *Eléonore Bapst* **- *Prix [1] :*** *CHF 1390.–* (cursus complet y compris écolage et examens) + inscription / réservation CHF 250.–**. *à régler avant le 15 janvier 2027 (échelonnage possible) **à régler à l'inscription*

024 IFAS PILATES MATWORK 2

Certification NIVEAU 2, complément du Matwork 1, reconnaissance E.R.E.P.S. (Europe) Méthode originale Joseph PILATES

Au cours de ce deuxième module, les 34 exercices Matwork du répertoire original de Joseph PILATES - avec modifications - sont explorés en profondeur ainsi que les transitions entre ceux-ci. Différents outils d'enseignement (images, toucher) sont présentés afin d'atteindre les objectifs et d'adapter un cours au groupe cible. Vous avez également l'opportunité de développer vos compétences d'enseignement, vos capacités d'observation et votre compréhension personnelle des mouvements.

Dates : *17 - 18 avr. 2027* **- *Horaire :*** *9h - 16h30 à Gland (Centre M-Corporelle)* **- *Formateur :*** *Eléonore Bapst* **- *Prix [1] :*** *CHF 460.–*. *à régler avant le 17 avril 2027*

025 PILATES ACCESSOIRES

Complément du Matwork 1 & 2, reconnaissance E.R.E.P.S. (Europe) Méthode originale Joseph PILATES

Afin de créer de la variété dans vos cours de PILATES Matwork, vous apprenez à y intégrer divers accessoires (Magic Circle, rouleau, Thera-Band et petit ballon). L'utilisation de ceux-ci dans les exercices peut les rendre plus exigeants - mais aussi plus accessibles - en mettant l'accent sur un objectif spécifique avec un défi supplémentaire en terme de stabilisation. Ainsi, vous pouvez adapter de nombreux exercices du répertoire à un maximum de personnes. Ce module s'adresse aux personnes ayant suivi une formation Matwork complète.

Dates : *29 - 30 mai 2027* **- *Horaire :*** *9h - 16h30 à Gland (Centre M-Corporelle)* **- *Formateur :*** *Eléonore Bapst* **- *Prix [1] :*** *CHF 460.–*. *à régler avant le 29 mai 2027*

026 IFAS PILATES MATWORK PÉDAGOGIE / ENSEIGNEMENT

Complément du Matwork 1& 2 et PILATES accessoires
Méthode originale Joseph PILATES

Cette journée de formation est un élément essentiel pour tous les futur·e·s enseignant·e·s PILATES mais également pour certain·e·s jeunes diplômé·e·s qui n'ont pas encore eu la possibilité de pratiquer leur enseignement avec une clientèle. On y apprend la méthodologie, à donner les conseils d'apprentissage, à savoir visualiser les erreurs et comment les corriger, à communiquer avec le client mais aussi et surtout à pouvoir assister (par le toucher) le client dans son exercice. Les objectifs de ce cours sont de créer et adapter un programme de cours pour une clientèle particulière (avancée, débutante, problématique) afin de lever les doutes sur beaucoup de questions que l'on peut se poser dans l'enseignement.

Date : *19 juin 2027* **- *Horaire :*** *9h - 16h30 à Gland (Centre M-Corporelle)* **- *Formateur :*** *Eléonore Bapst* **- *Prix [1] :*** *CHF 230.–*. *à régler avant le 19 juin 2027*

027 EXAMEN PILATES MATWORK

Après avoir complété les formations initiales PILATES (« Matwork 1 & 2 », « Accessoires », « Enseignement » et « Révision »), il est possible de se rendre à l'examen final pour l'obtention du diplôme international IFAS PILATES. En vue de recueillir toutes les informations sur le déroulement de cet examen, sur sa durée et sur l'horaire ainsi que des conseils de révision, il vous suffit de prendre contact directement avec l'administration IFAS.

Titre délivré : Diplôme d'INSTRUCTEUR·TRICE ENSEIGNANT·E PILATES

Date : *4 sep. 2027* **- *Horaire :*** *selon programme à Céligny* **- *Formateur :*** *Eléonore Bapst* **- *Prix [1] :*** *CHF 160.–*. *à régler avant le 4 septembre 2027*

028 FORMATION « DIPLÔME INTERNATIONAL D'INSTRUCTEUR FITNESS » À DISTANCE (E-LEARNING WORLD WIDE)

Comprenant également l'obtention du diplôme de coach Fit Pump www.formations-fitness-correspondance.com

Cette formation à distance est destinée aux personnes francophones du monde entier qui n'ont pas la possibilité de se déplacer ou de sortir de leur pays et qui souhaitent travailler dans le milieu du fitness comme instructeur, soit dans les cours collectifs, dans la salle de renforcement et musculation ou comme personal trainer pour du coaching en privé. La formation propose une étude complète théorique et pratique de l'anatomie, physiologie, entraînement cardio-vasculaire, renforcement et musculation ainsi que les cours collectifs, les tests fitness et l'évaluation / analyse pour la création des différents programmes d'entraînement clients. L'étude par correspondance se fait en théorie sur le manuel de formation et le travail pratique avec support vidéo. Le suivi se fait soit par courrier ou par e-mail. Plusieurs centaines d'instructeurs fitness sont formés chaque année par cette méthode. La durée d'étude est de 100 heures environ selon le niveau des candidats, le temps à disposition et la méthode de travail. Le timing pour rendre les travaux varie entre 4 et 12 mois (conseillé mais il n'y a pas de délai imposé).

Titres délivrés : Diplômes d'INSTRUCTEUR·TRICE FITNESS et COACH FIT PUMP
Informations complémentaires : QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE SITE

Dates : *toute l'année* **- *Formateurs :*** *intervenants IFAS* **- *Prix [1] [2] :*** *CHF 990.– (frais d'examens et postaux inclus).*

029 FORMATION « DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION » À DISTANCE

Certification diplômante de conseiller·ère en diététique et nutrition www.formations-fitness-correspondance.com

L'objectif de la formation en nutrition et diététique est de former de futurs professionnels de la nutrition, élargir les compétences de professionnels déjà en activité (instructeurs de fitness, responsables de salle de fitness, esthéticiennes,...) afin de pouvoir conseiller et sensibiliser le public sur l'alimentation saine et équilibrée, sur la perte de poids, sur l'alimentation du sportif, sur les régimes, sur les suppléments alimentaires... La formation en nutrition et diététique permet de travailler auprès d'enfants, d'adolescent·e·s, d'adultes, de personnes âgées, de familles ou de collectivités publiques telles : • Cabinets privés • Hôtels • Spas / centres de thermalisme-thalassothérapie • Associations pour la prévention de la santé • Fitness - centres de remise en forme • Centres de sport pour athlètes professionnels • Salons d'esthétique - instituts d'amincissement.

Contenu : • Le métabolisme • Anatomie et physiologie du tube digestif • Physiologie du tissu adipeux • Physiologie du tissu musculaire • Les protéines • Les lipides • Les glucides • Les vitamines, minéraux et oligo-éléments • Diététique pratique • Etude des différents systèmes et régimes alimentaires • Bien choisir les suppléments alimentaires • Les suppléments pour la perte de poids • Les suppléments pour la prise de force et masse musculaire • Les suppléments pour l'endurance • Stratégie nutritionnelle d'un programme • Stratégie nutritionnelle d'un programme de force et masse • Stratégie nutritionnelle d'un programme d'endurance • Les conseils nutritionnels • Courses coaching • Etudes de cas et mises en situation.

Titre délivré : Diplôme de CONSEILLER·ÈRE EN DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION
Informations complémentaires : QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE SITE

Dates : *toute l'année* **- *Formateurs :*** *intervenants IFAS* **- *Prix [1] [2] :*** *CHF 990.– (frais d'examens et postaux inclus).*

030 ANATOMIE / PHYSIOLOGIE CARDIO-PULMONAIRE [3]

L'apprentissage et la connaissance de cette machine plus ou moins compliquée qu'est le corps humain, dont le système cardio-pulmonaire et respiratoire est un des principaux moteurs pour le mouvement et l'exercice, sont essentiels à tous les enseignants et instructeurs sport-fitness (ou autres activités de la motricité).

Contenu : • Structure et fonctions du système cardio-pulmonaire • Anatomie et physiologie cardio-vasculaire • Anatomie et physiologie du système respiratoire • Physiologie de l'exercice • Mouvement et cellule • Les différents métabolismes énergétiques • Aérobie • Anaérobie lactique • Anaérobie alactique.
Tous ces sujets sont abordés par notre spécialiste responsable du centre de physiologie de l'exercice Swiss Olympic à l'hôpital de la Tour à Meyrin.

Date : *19 mars 2027* **- *Horaire :*** *9h - 16h à Nyon* **- *Formateur :*** *Philippe Marchand (physiothérapeute et préparateur physique)* **- *Prix [1] :*** *CHF 230.–.*

[1] Les factures sont en CHF ou en € selon le taux de change du jour et réglables en ligne [2] Pour les prix hors de la Suisse, se référer à la facture fournie [3] Diplôme d'enseignant·e délivré après la formation

Formations Spécialisées et Séminaires Ateliers

035 FORMATION FIT PUMP [1)]

Fit Pump est une des méthodes d'entraînement les plus actuelle, pragmatique, attractive et c'est aussi la plus économique pour les fitness et les instructeurs. Voici donc un cours à la fois simple, efficace, populaire et qui ne vieillit pas. Très variée dans son concept, la formation des instructeurs se fait régulièrement par groupe d'une dizaine de personnes. Sachant que tout est inclus dans le prix (y compris examens et diplôme), vous pourrez utiliser le matériel fourni pour vos futurs enseignements : le manuel d'étude didactique, la musique et la vidéo du cours complet, le manuel des mouvements (chorégraphies).

CETTE FORMATION SE FAIT AUSSI À DISTANCE (E-LEARNING WORLD WIDE)

Date : *10 avr. 2026* **- *Horaire :*** *11h30 - 17h30 à Eysins* **- *Formateur :*** *Abdel Biza* **- *Prix [2)3)] :*** *CHF 230.– (journée technique et cours) / CHF 690.– (formation complète avec examens et diplôme) + CHF 230.– (cours technique).*

036 CIRCUIT TRAINING, GAINAGE ET MATÉRIELS (ACCESSOIRES) D'ENTRAÎNEMENT [1)]

Avec l'évolution rapide du fitness, les techniques d'exercices ne cessent de s'améliorer et de s'adapter à chaque besoin pour une clientèle toujours plus exigeante sur les objectifs et les résultats. Ainsi, IFAS met à jour en permanence ces ateliers et formations continues afin d'offrir des cours basés sur les dernières recherches en entraînement. Celui-ci a été mis en place par notre formateur Philippe Marchand - spécialiste de recherches en sciences et techniques des activités physiologiques et sportives - et repris par Maxime Grosjean - préparateur physique - qui enseigne les techniques d'utilisations des nouveaux matériels d'entraînement pour fitness et personal training.

Date : *17 avr. 2027* **- *Horaire :*** *9h - 16h30 à Meyrin (Clinique de La Tour)* **- *Formateur :*** *Maxime Grosjean* **- *Prix [2] :*** *CHF 230.–.*

037 HYGIÈNE (CORRECTION) POSTURALE, ÉVALUATION PHYSIQUE ET BLESSURES COURANTES [1)]

Un enseignement vraiment complet (à propos des symptômes corporels habituels) dispensé par un physiothérapeute très actif dans le sport.

Contenu : • Hygiène posturale • Pathologies articulaires • Anatomie palpatoire • Organisation interne des fibres • Déséquilibre musculaire • Bases physiologiques de l'étirement musculaire et ces différentes formes • Etude de la statique • Equilibre vertébral • Pathologie et sites douloureux • Lésions • Physiologie articulaire.

Date : *24 avr. 2027* **- *Horaire :*** *9h - 16h à Nyon* **- *Formateur :*** *Pascal Parolini (physiothérapeute)* **- *Prix [2] :*** *CHF 230.–.*

038 JOURNÉE NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE [1)]

L'alimentation fait partie intégrante du savoir des professionnels du sport, du fitness et des « activités du mouvement ». Notre diététicienne vous donne une introduction aussi complète que possible autour des informations de base que les pratiquants doivent connaitre afin d'accompagner les clients ou athlètes (individuel ou équipe) dans leurs entraînements ou compétitions. L'enseignement se veut dynamique et interactif avec des mises en situation réelles (exercices pratiques) pour être capable de dispenser des conseils nutritionnels adaptés de manière simple, réaliste et accessible. Cette formation est également enrichissante au plan personnel car elle permet de mieux comprendre son propre métabolisme et les besoins de son corps.

Contenu : • De l'aliment aux nutriments (caloriques et non caloriques) • Les bases de la digestion et du métabolisme • Les sources, les besoins et les réserves énergétiques • L'équilibre et le déséquilibre alimentaire • La « chrono-nutrition » • La composition corporelle • Les efforts et le combustible • Les idées reçues autour de l'alimentation sportive.

Date : *23 avr. 2027* **- *Horaire :*** *9h - 16h à Nyon* **- *Formateur :*** *Marieke Breugem (nutritionniste / thérapeute « santé naturelle »)* **- *Prix [2] :*** *CHF 230.–.*

039 MISE EN PLACE DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT MUSCULATION / FORCE / HYPERTROPHIE [1)]

Faisant partie intégrante de la formation des coachs fitness, ce cours, indispensable pour tous les futurs instructeurs et personal trainers, est donné par un spécialiste en biomécanique, anatomie, diététique et préparation physique.

Contenu : • Programmation en musculation • Force • Hypertrophie • Construction musculaire (secrets et recettes) • Volumes d'entraînement et fréquences • Progression et périodisation (pour débutants - intermédiaires - confirmés).

Date : *30 avr. 2027* **- *Horaire :*** *9h - 17h à Nyon* **- *Formateur :*** *Alexandre Janho* **- *Prix [2] :*** *CHF 230.–.*

040 PERSONAL TRAINING – INTRODUCTION AU MÉTIER ET MISE EN PRATIQUE [1)]

Cette journée de formation propose un aperçu concret de la profession de personal trainer avec les différentes étapes de l'accompagnement individuel d'un client. De la première rencontre à l'encadrement d'une séance, vous apprendrez : • les fondamentaux de la communication • l'identification des besoins et des objectifs • la personnalisation de l'entraînement et le suivi. De plus, à travers des ateliers, des jeux de rôle et des mises en situation réelles de coaching, une large place est accordée à la pratique. L'objectif est de développer les compétences professionnelles indispensables permettant d'assurer un encadrement distinctif, sécurisé, motivant, adapté aux capacités et aux attentes de votre clientèle.

Date : *22 mai 2027* **- *Horaire :*** *9h - 17h à Nyon* **- *Formateur :*** *Alexandre Janho (préparateur physique / diététicien)* **- *Prix [2] :*** *CHF 230.–.*

041 ATELIER PRATIQUE MUSCULATION / TRAVAIL EN SALLE PLATEAU FITNESS [1)]

Encadré par un coach professionnel expérimenté, cet atelier intensif de 2 jours sur le travail en salle de musculation aborde la théorie et la pratique (tout en un) et permet de s'immerger en situation réelle (dans une salle fitness/plateau de musculation). Idéale pour faire le lien avec toute la théorie en anatomie et physiologie appliquée, cette formation est ouverte à toute personne souhaitant approfondir, apprendre ou revoir les différents programmes d'entraînement (comme la perte de poids ou graisse, la remise en forme, la prise de force ou masse musculaire). Elle doit être suivie pour pouvoir s'inscrire à la formation de personal trainer.

Contenu : • Les techniques et méthodes (pour utilisation de matériel) • Les postures et positions • Les réglages • La connaissance générale sur l'encadrement du client (à l'aide de machines professionnelles, guidées ou non).

Dates : *28- 29 mai 2027* **- *Horaire :*** *9h - 16h à Nyon* **- *Formateur :*** *Alexandre Janho* **- *Prix [2] :*** *CHF 460.–.*

042 FORMATION « INSTRUCTEUR TAEBOX CARDIO-KICK-BOXING » À DISTANCE

Grâce à cette formation, la seule reconnue par la Fédération suisse de Kick-boxing et par le concept américain « Cardio-kick-boxing », vous apprendrez les techniques des coups et des kicks puis les enchaînements et combinaisons afin que vous puissiez, à votre tour, offrir un cours complet, motivant et professionnel. La technique a une importance capitale afin d'assurer une sécurité totale aux participants. Apprenez les frappes, punchs, coudes, genoux, les combinaisons ainsi que l'alignement du corps, la biomécanique humaine, les esquives, l'agilité, la rapidité, l'endurance. Ainsi, vous serez à votre tour en mesure de motiver et diriger vos propres cours avec des niveaux d'intensité différents. Voici l'occasion de suivre une formation Taebox de pointe avec les leaders du Kick-boxing.

CETTE FORMATION SE FAIT À DISTANCE (E-LEARNING WORLD WIDE)

Dates : *toute l'année* **- *Formateurs :*** *intervenants IFAS* **- *Prix [2)3)] :*** *CHF 690.– (formation complète avec matériel didactique, examens et diplôme).*

043 ANATOMIE CARDIO / BIOMÉCANIQUE / POSTURES ET BLESSURES / NUTRITION [1)]

4 formations à prix spécial

Voici l'occasion de suivre plusieurs formations spécifiques afin de remettre à jour vos connaissances dans les sujets mentionnés, de vous préparer pour votre prochaine formation fitness ou compléter vos connaissances pour le futur examen de la discipline.

Ces ateliers sont dirigés par les intervenants habituels des formations IFAS.

Dates : **• *mars :*** *19 (voir 030)* **• *avr. :*** *2 (voir 033) / 23 (voir 038) / 24 (voir 037)* **- *Horaire :*** *9h - 16h à Nyon* **- *Formateurs :*** *Philippe Marchand, Marieke Breugem et Pascal Parolini* **- *Prix [2] :*** *CHF 680.– (au lieu de CHF 920.–).*

044 FORMATION NUTRITION FEMME ENCEINTE / ALLAITANTE / ANTI-ÂGE ET STRESS OXYDATIF [1)]

Parfait complément de la formation IFAS diététique et nutrition (voir 021), approfondissez vos connaissances en continu à propos d'un des sujets les plus demandés, car important et utile, dans le domaine de la diététique.

Contenu : • La nutrition de la femme enceinte et allaitante (jour 1) : besoins énergétiques et nutritionnels - risques toxicologiques et sanitaires - HTA et diabète gestationnel - gestion du poids avant et après l'accouchement - conseils généraux pour une grossesse harmonieuse • Le stress oxydatif et la nutrition (jour 2) : vieillissement (définition, causes et facteurs) - inflammation de bas de grade - corps de Maillard (succulents et toxiques) - antioxydants dans notre assiette - équilibre acido-basique • Les tendances alimentaires : végétarisme - végétalisme - crudivorisme / frugivorisme - jeûne - fasting - monodiètes - régime macrobiotique - régime paléolithique - méthode Kousmine - régime dissocié - régime du Dr. Seignalet - régime FODMAP.

Dates : *10 - 11 juin 2027* **- *Horaire :*** *9h - 17h à Nyon* **- *Formateur :*** *Audrey Delater (diététicienne / nutritionniste / naturopathe)* **- *Prix [2] :*** *CHF 520.–.*

045 INSTRUCTEUR FITNESS PERSONAL TRAINER

Un « Personal trainer » accompagne son client jusqu'à son objectif, reconnaissance E.R.E.P.S. (Europe)

Destinée à tout professionnel du monde sportif ou de la remise en forme, cette formation apprend comment aborder l'objectif de votre client et le rendre réaliste en mettant en place une stratégie pour l'atteindre. Celle-ci est bien évidemment sportive mais intègre également une approche globale incluant la nutrition, la récupération et le mental sans oublier la santé, le mode de vie et le tempérament du client. La formation évoque aussi le statut des pratiquants de ce métier ; la plupart du temps, un personal trainer est un travailleur indépendant qui dispense ses prestations dans ses propres locaux ou parfois au domicile de ses clients ou encore en collaboration avec des centres de sport et / ou de bien-être. Ce statut nécessite de créer une société et la faire vivre ; donc de faire preuve de créativité, de dynamisme, d'esprit commercial... bref de se distinguer de la concurrence.

Contenu : • Rappel anatomie / physiologie • Traumatologie de base • Différents tests fitness évaluations physiques et analyses • Nouvelles méthodes de développement musculaire • Mises en situations • Etudes de cas • Entraînements collectifs et individuels • Dernières méthodes d'échauffement • Ciblage et suivi • Stretching • Programmation • Méthodologie • Chronologie de l'entraînement • Gestion de la clientèle • Développement du PT et marketing.

Dates : *16 au 20 juin 2027* **- *Horaire :*** *9h - 16h30 à Nyon* **- *Formateur :*** *intervenant IFAS* **- *Prix [2] :*** *CHF 1690.–* + inscription / réservation CHF 200.–.*

**à la demande : paiements échelonnés possibles sur la durée de la formation*

046 BREVET FÉDÉRAL D'INSTRUCTEUR FITNESS (EXAMEN)

Essentiellement basé sur les aspects généraux du secteur fitness, cet examen pour l'obtention du Brevet Fédéral d'Instructeur Fitness est délivré par la Confédération (Office Fédéral de la Formation et de la Technologie OFFT) et sous la responsabilité de la Fédération Suisse des Centres Fitness (FSCF). Les connaissances « cours collectifs » (voir ci-dessous) doivent déjà être acquises de même qu'une justification d'expérience professionnelle de 2 à 4 ans (= 5000 heures au moins) ainsi qu'un diplôme d'instructeur coach fitness et une formation « premiers secours » (= carte BLS-AED) sont exigés pour se présenter à l'examen.

Contenu : • Connaissances professionnelles : anatomie fonctionnelle - appareil locomoteur - biomécanique - physiologie - diététique - premiers secours • Entraînement : programmes d'entraînement - endurance - souplesse - coordination des mouvements et des attitudes • Vente / suivi : connaissances de base - organisation - psychologie - instruction • Connaissances commerciales : organisation - management - vente - administration - infrastructure - hygiène • Compléments de prestations : aérobics - zones humides - solarium - massages - divers.

Inscription* : CV COMPLET avec LETTRE DE MOTIVATION et PHOTO

Dates : *31 mars au 2 avr. 2027* **- *Horaire :*** *en journée à Berne* **- *Formateurs :*** *experts / examinateurs Brevet OFFT* **- *Prix [2] :*** *CHF 1300.– (examens).* **avant le 30 nov. 2026*

047 FORMATION DES SENIORS « MONITEUR SPORT ADULTES ALLROUND »

Une spécialisation axée sur l'entraînement destiné aux personnes âgées. Toutes les techniques douces, renforcement, stretching, adresse, motivation et sécurité pour donner à nos seniors la possibilité de travailler leur condition physique. Formez vous et attirez ce nouveau et grand potentiel de clients pour l'exercice physique.

Dates, Horaire et Prix [2] : *prendre contact pour toutes les informations sur le cours (www.prosenectute.ch/fr > Espace pro > Pour les spécialistes > Moniteur de sport > Devenir moniteur)* **- *Formateurs :*** *intervenants Office fédéral du sport.*

048 INSTRUCTEUR FITNESS GYM AQUATIQUE

Concept le plus varié et moderne de formation d'enseignement et d'entraînement existant, l'Aquademie® est orienté vers le fitness aquatique ainsi que vers la formation et le perfectionnement en eau profonde et non profonde.

Titre délivré : Diplôme d'INSTRUCTEUR·TRICE (reconnaissance « Qualitop »)

Dates, Horaire et Prix [2] : *voir www.swimsports.ch* **- *Formateurs :*** *intervenants Swimsports.*

049 DIPLÔME EN MASSAGE ÉCOLE PROFESSIONNELLE

Formation pour masseur / masseuse avec reconnaissance ASCA (les assurances).

Contenu : • La théorie : anatomie - physiologie - pathologie • La pratique : les massages relaxants - les massages esthétiques - les massages sportifs.

Dates et Prix [2] : *voir www.ecoledemassageschumacher.com* **- *Horaire :*** *18h30 - 22h30 à Préverenges* **- *Durée :*** *4 mois (2 soirées par semaine)* **- *Formateur :*** *Sandrine Bonvin (enseignante de l'Ecole professionnelle).*

050 NORDIC WALKING COURS ET FORMATION EN PRIVÉ

Option de formation rapide et économique

Stages, cours ou formations en privé proposés par des experts. Pour maîtriser rapidement la technique, le cours individuel reste une méthode très efficace destinée au simple adepte ou spécialiste qui souhaite progresser, obtenir un résultat ou enseigner la méthode professionnellement.

Informations complémentaires : VEUILLEZ NOUS CONSULTER

Dates : *toute l'année 7 / 7* **- *Horaire :*** *sur rdv à Nyon* **- *Formateurs :*** *intervenants spécialistes Nordic Walking* **- *Prix [2] :*** *CHF 380.–.*



1) Diplôme d'enseignant·e délivré après la formation
2) Les factures sont en CHF ou en € selon le taux de change du jour et réglables en ligne
3) Pour les prix hors de la Suisse, se référer à la facture fournie

LES FORMATIONS À DISTANCE (E-LEARNING): FITNESS/NUTRITION/FIT PUMPING/TAEBOX CARDIO-KICK-BOXING

Accès aux questions-réponses sur
www.formations-fitness-correspondance.com

BREVET FÉDÉRAL D'INSTRUCTEUR FITNESS:

Délivré par l'OFFT (Office Fédéral de la Formation et de la Technologie).
Contrôlé par la Fédération Suisse des Centres Fitness.

VOS ANNONCES:

• Recherche de personnel • Offres d'emploi • Achats/ventes/divers
Pour toutes vos demandes: best-ifas@span.ch

IFAS FORMATIONS FITNESS:

Route des Coudres 50 - 1298 Céligny
Tél.: +41 22 362 20 66
E-mail: best-ifas@span.ch

Nos partenaires d'arts martiaux
www.yamabushi.ch - Club Arts Martiaux
www.yamabushi-store.com - Equipements Arts Martiaux