



Niveaux Conseil en entraînement

Pour tout niveau

N1

Pour les offres « Initiation à la salle de fitness » et « Reprise facile », aucune connaissance préalable n'est requise.

N2

Pour le conseil en entraînement d'endurance et le test de lactate, une première expérience personnelle dans le domaine de l'entraînement d'endurance est nécessaire. Pour l'offre « Conseil personnalisé en salle de fitness », des connaissances de base sur le réglage des appareils sont requises, par exemple après avoir suivi l'initiation à la salle de fitness.