

Ruban pédagogique Tyrosse - Formation CQP Instructeur Fitness option Musculation, Personal Training
Rentrée le 25/08/2025 Sortie le 28/11/2025

août-25

Vendredi	1/8/25	
Samedi	2/8/25	
Dimanche	3/8/25	
Lundi	4/8/25	
Mardi	5/8/25	
Mercredi	6/8/25	
Jeudi	7/8/25	
Vendredi	8/8/25	
Samedi	9/8/25	
Dimanche	10/8/25	
Lundi	11/8/25	
Mardi	12/8/25	
Mercredi	13/8/25	
Jeudi	14/8/25	
Vendredi	15/8/25	Férié - Assomption
Samedi	16/8/25	
Dimanche	17/8/25	
Lundi	18/8/25	Clôture d'inscription
Mardi	19/8/25	Envoi convocation tests physiques
Mercredi	20/8/25	
Jeudi	21/8/25	Tests physiques Prérequis
Vendredi	22/8/25	Positionnement
Samedi	23/8/25	
Dimanche	24/8/25	
Lundi	25/8/25	Entrée en formation + Musculation, Personal Training
Mardi	26/8/25	Musculation, Personal Training
Mercredi	27/8/25	VISIO projet / marketing / public _ Savoirs
Jeudi	28/8/25	Structure de stage
Vendredi	29/8/25	Structure de stage
Samedi	30/8/25	7 14
Dimanche	31/8/25	12

Horaire Cours 9h 12h / 13h 17h

14

Horaire Stage 9h 14h ou 15h 20h

12

Heure distanciel

7

VALIDATION PAR M. DAMIEN Chirstophe, Président



Ruban pédagogique Tyrosse - Formation CQP Instructeur Fitness option Musculation, Personal Training
Rentrée le 25/08/2025 Sortie le 28/11/2025

sept-25

Lundi	1/9/25	Musculation, Personal Training
Mardi	2/9/25	Musculation, Personal Training
Mercredi	3/9/25	VISIO projet / marketing / public _ Savoirs
Jeudi	4/9/25	Structure de stage
Vendredi	5/9/25	Structure de stage
Samedi	6/9/25	7 14
Dimanche	7/9/25	12
Lundi	8/9/25	Musculation, Personal Training
Mardi	9/9/25	Musculation, Personal Training
Mercredi	10/9/25	VISIO projet / marketing / public _ Savoirs
Jeudi	11/9/25	Structure de stage
Vendredi	12/9/25	Structure de stage
Samedi	13/9/25	7 14
Dimanche	14/9/25	12
Lundi	15/9/25	Musculation, Personal Training
Mardi	16/9/25	Musculation, Personal Training
Mercredi	17/9/25	VISIO projet / marketing / public _ Savoirs
Jeudi	18/9/25	Structure de stage
Vendredi	19/9/25	Structure de stage
Samedi	20/9/25	7 14
Dimanche	21/9/25	12
Lundi	22/9/25	Musculation, Personal Training
Mardi	23/9/25	Musculation, Personal Training
Mercredi	24/9/25	VISIO projet / marketing / public _ Savoirs
Jeudi	25/9/25	Structure de stage
Vendredi	26/9/25	Structure de stage
Samedi	27/9/25	7 14
Dimanche	28/9/25	12
Lundi	29/9/25	Musculation, Personal Training
Mardi	30/9/25	Musculation, Personal Training

14

0

Horaire Cours 9h 12h / 13h 17h

70

Horaire Stage 9h 14h ou 15h 20h

48

Heure distanciel

28

VALIDATION PAR M. DAMIEN Chirstophe, Président



Ruban pédagogique Tyrosse - Formation CQP Instructeur Fitness option Musculation, Personal Training
Rentrée le 25/08/2025 Sortie le 28/11/2025

oct-25		
Mercredi	1/10/25	VISIO projet / marketing / public _ Savoirs
Jeudi	2/10/25	Structure de stage
Vendredi	3/10/25	Structure de stage
Samedi	4/10/25	7 0
Dimanche	5/10/25	12
Lundi	6/10/25	Musculation, Personal Training
Mardi	7/10/25	Musculation, Personal Training
Mercredi	8/10/25	VISIO projet / marketing / public _ Savoirs
Jeudi	9/10/25	Structure de stage
Vendredi	10/10/25	Structure de stage
Samedi	11/10/25	7 14
Dimanche	12/10/25	12
Lundi	13/10/25	Musculation, Personal Training
Mardi	14/10/25	Musculation, Personal Training + UC3 rattrapage (1h)
Mercredi	15/10/25	UC1 et UC4 initiale (1h)
Jeudi	16/10/25	Structure de stage
Vendredi	17/10/25	Structure de stage
Samedi	18/10/25	7 15
Dimanche	19/10/25	12
Lundi	20/10/25	Musculation, Personal Training
Mardi	21/10/25	Musculation, Personal Training
Mercredi	22/10/25	Musculation, Personal Training
Jeudi	23/10/25	Structure de stage
Vendredi	24/10/25	Structure de stage
Samedi	25/10/25	0 21
Dimanche	26/10/25	12
Lundi	27/10/25	UC5 et UC6 MPT initiale 1ère partie (1h)
Mardi	28/10/25	UC5 et UC6 MPT initiale 2ème partie (1h)
Mercredi	29/10/25	VISIO projet / marketing / public _ Savoirs
Jeudi	30/10/25	Structure de stage
Vendredi	31/10/25	Structure de stage
0		15
		12
Horaire Cours 9h 12h / 13h 17h		65
Horaire Stage 9h 14h ou 15h 20h		60
Heure distanciel		21

VALIDATION PAR M. DAMIEN Chirstophe, Président



Ruban pédagogique Tyrosse - Formation CQP Instructeur Fitness option Musculation, Personal Training
Rentrée le 25/08/2025 Sortie le 28/11/2025

nov-25

Samedi	1/11/25	Férié - La Toussaint
Dimanche	2/11/25	
Lundi	3/11/25	Musculation, Personal Training
Mardi	4/11/25	Musculation, Personal Training
Mercredi	5/11/25	VISIO projet / marketing / public _ Savoirs
Jeudi	6/11/25	Structure de stage
Vendredi	7/11/25	Structure de stage
Samedi	8/11/25	4 14
Dimanche	9/11/25	12
Lundi	10/11/25	Musculation, Personal Training
Mardi	11/11/25	
Mercredi	12/11/25	UC3 rattrapage + UC2 structure (1h)
Jeudi	13/11/25	Structure de stage
Vendredi	14/11/25	Structure de stage
Samedi	15/11/25	0 8
Dimanche	16/11/25	12
Lundi	17/11/25	Musculation, Personal Training
Mardi	18/11/25	Musculation, Personal Training
Mercredi	19/11/25	UC1 et UC4 rattrapage (1h)
Jeudi	20/11/25	Structure de stage
Vendredi	21/11/25	Structure de stage
Samedi	22/11/25	0 15
Dimanche	23/11/25	12
Lundi	24/11/25	Musculation, Personal Training
Mardi	25/11/25	Musculation, Personal Training
Mercredi	26/11/25	UC5 et UC6 MPT rattrapage (1h)
Jeudi	27/11/25	Structure de stage
Vendredi	28/11/25	Structure de stage
Samedi	29/11/25	0 15
Dimanche	30/11/25	12

Horaire Cours 9h 12h / 13h 17h

52

Horaire Stage 9h 14h ou 15h 20h

48

Heure distanciel

4

VALIDATION PAR M. DAMIEN Chirstophe, Président



TOTAL HEURES SUR L'ANNÉE 2025	
Cours formation	201
Cours distanciel	60
Structure stage	168
Cours + Stage	429