

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Formation Swiss Ball**

Date de la formation : le 20 novembre 2016

Horaires : 09h-12h00 et 13h00 - 18h00

Durée réalisée : 8h

Trainer: Evelyne Frugier

Contenu abordé:

L'utilisation du Swiss ball est un réel atout puisqu'il permet de proposer des entraînements ludiques et sécurisés en faisant progresser vos clients. Pourquoi le Swiss ball ? La méthode d'entraînement se décline sur des techniques de préparation physique mais également sur une gym permettant d'améliorer le fonctionnement des muscles de la posture et de la sangle abdominale tout en renforçant l'ensemble des groupes musculaires qui agissent sur l'équilibre et la force.

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 20 novembre 2016

FITS





Attestation de suivi

Nous, organisme de formation, attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi le cours :

"YOGA VITALITE - POWER YOGA 2"

Contenu : Pratiquez un cours de power yoga puis initiez vous aux exercices et répertoires d'exercices en fonction des bénéfices énergétiques du yoga.

Dates : 12 juin 2016

Formatrice : Evelyne FRUGIER

La formation s'est déroulée dans notre école à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisme,

Mies, le 13 juin 2016

FITS



Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **TRX STC**

Date de la formation : le 07 mai 2016

Horaires : 09h-12h00 et 13h00 - 18h00

Durée réalisée : 8h

Trainer : David CRETIN

Contenu abordé:

- Introduction et objectifs de la formation
- Origine de l'entraînement par suspension
- Détails, montage et solutions d'ancrage des sangles TRX
- Conception de séance à l'aide du TRX
- Mises en situation et librairie d'exercices

La formation s'est déroulée chez Fits Pro.

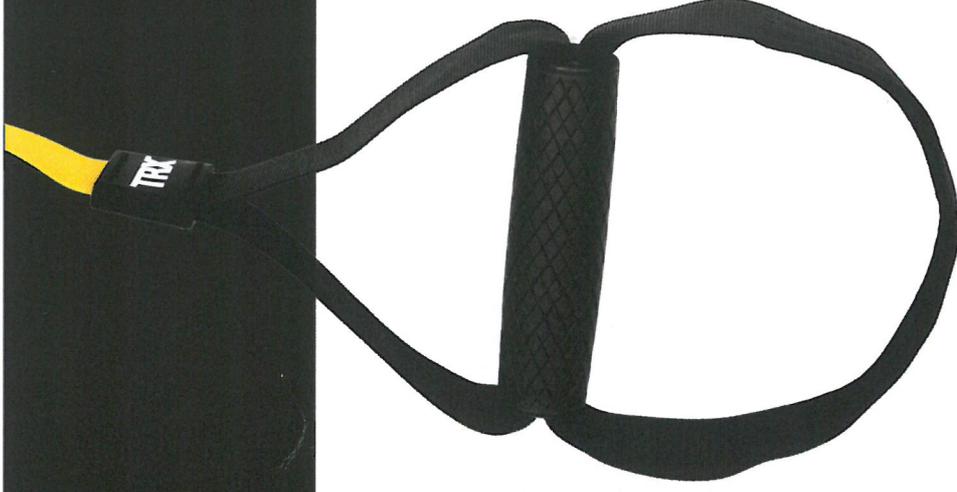
Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 07 mai 2016

FITS



TRX® QUALIFIED



This document verifies that the below participant has successfully completed the
SUSPENSION TRAINING® COURSE ^{L1}

Liliane Goel

PARTICIPANT NAME

May 07, 2016

DATE


FRASER QUELCH
Head Coach and Director of Training and Development



PROVIDER NO. CP164288
Credits: 07



PROVIDER NO. KAP750
Credits: 20



PROVIDER NO. 407
Credits: 07



PROVIDER NO. FHF001
Credits: 9.0



PROVIDER NO. ITTX102
Credits: 6.0



PROVIDER NO. RCEC 2157
Credits: 7.0



PROVIDER NO. 110
Credits: 0.8



PROVIDER NO. 10.001
Credits: 7.0



PROVIDER NO. 5540
Credits: 7.0



Credits: 7.0



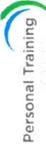
PROVIDER NO. G1023
Credits: 07



Credits: 4.0



Credits: 8.0



Credits: 8.0



PROVIDER NO. P-0003
Credits: 3.5



PROVIDER NO. 030091FA
Credits: 7.0



Credits: 8.0

Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Réathlétisation du sportif**

Date de la formation : le 1 octobre 2016

Horaires : 09h-12h00 et 13h00 - 18h00

Durée réalisée : 8h

Trainer : Bertrand COUVERCELLES

Contenu abordé:

En étudiant les capacités de mouvements du corps dans l'espace (équilibre, alignements, stabilité, symétrie...) nous pouvons fortement améliorer la prise en charge du client. Par le biais d'outils/tests, vous apprendrez à analyser certaines postures pour optimiser vos entraînements en proposant des exercices, techniques et mouvements adaptés. Le corps humain est constitué de segments, courbes, axes subissant équilibres et déséquilibres au quotidien comme durant l'effort.

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 01 octobre 2016

FITS



Teilnahmebestätigung

Gerne bestätigen wir, dass

Liliane Goël

am Workshop

Toning mit der Gewichtsscheibe & Kurzhanteln

vom 3. Oktober 2015 (7 Lektionen à 50 Minuten)

teilgenommen hat.

Zürich, 3. Oktober 2015

Denise Perret
Kursleitung

Denise Perret

Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Body Weight**

Date de la formation : le 20 juin 2015

Horaires : 09h-12h00 et 13h00 - 18h00

Durée réalisée : 8h

Trainer: Andy POIRON

Contenu abordé:

Apprendre à effectuer parfaitement les exercices et mouvements fondamentaux avec le simple poids du corps. Appuis simples ou multiples, gainages, equerre, appuis tendus, fixations/mobilisations, tractions... sont les piliers de ce type d'entraînement.

Le BodyWeight Fitness Training s'inspire du meilleur des mouvements gymniques et du cirque pour les adapter à une clientèle avertie ou non.

Pour un coach, c'est un entraînement fondamental et nécessaire à intégrer dans ses séances quotidiennes. Le BodyWeight Training permet de mieux appréhender par la suite de très nombreuses techniques fonctionnelles avec matériel (TRX, ViPR, Kettlebell...).

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 20 juin 2015

FITS

Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Body core training**

Date de la formation : le 14 juin 2015

Horaires : 09h-12h00 et 13h00 - 18h00

Durée réalisée : 8h

Trainer: Evelyne FRUGIER

Contenu abordé:

Le Core Training (entraînement du centre du corps) nécessite une bonne connaissances des muscles et organes concernés. Du plan profond (transverse/obliques) au plus superficiel (grand droit de l'abdomen), ces muscles peuvent et doivent être sollicités avec expertise pour gagner en efficacité.

Vous reviendrez sur les bases du gainage tout en développant de nombreuses options d'exercices dynamiques avec et sans équipements.

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 14 juin 2015

FITS



Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Flexibility and mobility**

Date de la formation : le 25 avril 2015

Horaires : 09h-12h00 et 13h00 - 18h00

Durée réalisée : 8h

Trainer: Andy POIRON

Contenu abordé:

Découverte des toutes dernières techniques qui vous permettront de restaurer l'amplitude ainsi que votre capital souplesse, 2 composantes indispensables pour optimiser le geste technique et éviter les blessures.

Différents outils nécessaires pour retrouver mobilité et aisance articulaire seront présentés. Les auto massages, les étirements tractés, les mobilisations actives et dynamiques

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 25 Avril 2015

FITS



Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Power Yoga**

Date de la formation : le 18 janvier 2015

Horaires : 09h-12h00 et 13h00 - 18h00

Durée réalisée : 8h

Trainer: Evelyne FRUGIER

Contenu abordé:

Découvrir des enchaînements simples de Power Yoga.

- Identifier son niveau de pratique
- Connaître les variantes force et les variantes souplesse
- Construire un enchaînement puis une séance
- Adapter les mouvements à vos clients

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 18 Janvier 2015

FITS



Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Préparation physique du skieur**

Date de la formation : le 22 Novembre 2014

Horaires : 09h-12h00 et 13h00 - 18h00

Durée réalisée : 8h

Trainer: Arnaud PONCHELET

Contenu abordé:

Préparer un client pour une semaine de ski, mais aussi à préparer des clients qui seraient compétiteurs.

Découvrez les aspects fondamentaux de cette pratique. L'axe de travail sera à la fois sur le développement des qualités physiques propres à ce sport, mais aussi sur l'aspect prophylactique et la prévention des blessures, l'amélioration de l'équilibre...

Le contenu sera pour des séances «One-to-one» et «Small group training».

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 22 novembre 2014

FITS



Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous, organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **Move It Functional training**

Date de la formation : le 16 Novembre 2014

Horaires : 09h-12h00 et 13h00 - 18h00

Durée réalisée : 8h

Trainer: Andy Philipps

Contenu abordé:

Précautions et consignes d'utilisation
Objectifs physiologiques de l'entraînement
Introduction aux techniques de prise
Techniques d'entraînement et répertoire gestuel: Le «swing», le «clean», le «snatch», le «front squat», le «double military» «press», le «Windmill», le «turkish get up»...
Evaluation sur les mouvements: snatch, front squat, double military press, windmill
Méthodologies d'enseignement et avancées (niv 2)
Planification et implantation du Kettlebell dans votre structure

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation à Mies.

Dans l'attente de vous retrouver, nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

Mies, le 15 novembre 2014

FITS



Liliane GOEL
Route du Télépherique, 26
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous , organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante :

LEBERT FITNESS/BALANCE TRAINING

Date de la formation : 13 AVRIL 2014

Horaires : 9h-12h30 et 13h30 - 17h00

Durée réalisée : 8 heures

La formation s'est déroulée au sein de nos locaux à Mies
A Mies, le 13 avril 2014

Dans l'attente de vous retrouver lors d'un prochain événement ou stage nous
vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

FITS

Isabelle Gall



Madame
Liliane GOEL
Route du Télépherique, 22
3967 Vercorin

Attestation de participation

Nous , organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane GOEL

A suivi la formation suivante : **FLOWTONIC**

Date de la formation : 10 octobre 2010
Horaires : 09h-12h30 et 13h30 - 17h30
Durée réalisée : 7 heures

La formation s'est déroulée dans nos locaux de formation au centre de Pilates Institute c/o Silhouette Charmilles.

A Mies, le 10 octobre 2010

Dans l'attente de vous retrouver lors d'un prochain événement ou stage nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

FITS
Isabelle Gall





Fits

Fitness International Training School

Madame
Liliane GOEL
Route du Télépherique, 22
3967 Vercorin

Attestation de suivi

Nous , organisme de formation attestons par la présente que :

Liliane,GOEL

A suivi la formation suivante : **Spécial Dos**

Date de la formation : 24.05.2009

Horaires : 9h00-12h00/13h00-17h00

Durée réalisée : 7 heures

La formation précitée s'est déroulée dans les locaux de l'Hôtel Best Western Chavannes de Bogis.

A Mies, le 24 mai 2009

Dans l'attente de vous retrouver lors d'un prochain événement ou stage nous vous remercions encore de la confiance accordée à notre organisation,

FITS
Isabelle Gall

FITS S.à.r.l

Rte Suisse 7A • CH-1295 Mies • Tél. +41(0)22 779 10 62 • Fax +41(0)22 755 27 26 • www.fitspro.org • info@fitspro.org



XLBALL

ATTESTATION DE PARTICIPATION

décernée à

Liliane GOËL

qui a suivi ce workshop de formation de 8 heures

Lausanne, 8/12/2007

Martine UTIGER

A handwritten signature in blue ink that reads "M. Utiger".

Organisation

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the organizer.