

Regroupement des méthodes

Cours collectifs et entraînement personnalisé

Endurance et musculation

En salle	Exemples d'offres	En plein air (spécifique)	Exemples d'offres	Activités aquatiques	Exemples d'offres
Aérobic	Step aerobic, dance aerobic, aerodance, box aerobic, Les Mills aerobic, power aerobic, Isburner aerobic, Jazzercise, Zumba, Soulstation, Tai Bo, fit fight, piloxing et offres similaires (cours axés sur l'aérobic)	Marche	Marche avec et sans bâtons, marche nordique	Aquafitness	Aquatraining, aquaspinning, Aqua Zumba, aquaaerobic, aquapower, aquagymnastique, aquakickboxing, aquajogging, aquapilates, AquaFit by Ryfel Running, Ai Chi et offres similaires (cours axés sur l'entraînement de fitness aquatique général)
Musculation, groupe 1	Power yoga, H.I.I.T., M.A.X., TRX, Crossfit, ballet workout, bodytoning et offres similaires (cours axés sur la musculation)	Course à pied	Course à pied, trail, jogging	Natation	Cours de natation, entraînement de natation, école de natation, accoutumance à l'eau (toutes les classes d'âge) et offres similaires
Musculation, groupe 2	Bodypump, Les Mills bodypump et offres similaires (cours axés sur la musculation)	Randonnée	Randonnées estivales et hivernales	Offres d'activités physiques (aquatiques) pour adultes, réalisées explicitement avec des bébés et des enfants	fitandbaby AQUA et offres similaires
Endurance	Circuit training, conditionnement physique, BodyAttack et offres similaires (cours axés sur l'endurance)	Vélo	Cyclisme		
Activité physique et coordination, groupe 1	Gymnastique, gymnastique Les Mills, gymnastique Delcroze, gymnastique Medau, fit gym, gymnastique jazz, Pilates, Body Balance Pilates, PilatesCare, Pilates Reformer, Lagree, entraînement des fascias, Slings in Motion et offres similaires (cours axés sur l'activité physique et la coordination)	Sports à roulettes	Rollers, skis à roulettes et offres similaires (cours axés sur les sports à roulettes en plein air)		
Activité physique et coordination, groupe 2	Antara, Nia, Shall, WoodPole, Sypoba, callisthénie, Callanetics, Cantienica, Gyrotonic, Gyrokinesis, Senso Pro, entraînement bioélectromagnétique, méthode Franklin et offres similaires (cours axés sur l'activité physique et la coordination)	Aviron	Aviron en solo, à deux ou en équipe, aviron récréatif, course d'aviron et offres similaires (cours axés sur l'aviron en plein air)		
Danse de salon	Danses latines (p. ex. rumba, samba, paso doble, cha-cha-cha, jive), danses contemporaines, danses urbaines (p. ex. breakdance, reggae), danse en ligne, danse orientale, flamenco, claquettes, danse libre, technique de danse CHadek et offres similaires (cours de danse en solo)	Musculation en plein air	Bootcamp, entraînement en plein air, street workout (callisthénie), parkour et offres similaires (cours axés sur la musculation en plein air)		
Danse en solo	Ballet, danse moderne, danse jazz, danse contemporaine, danses urbaines (p. ex. breakdance, reggae), danse en ligne, danse orientale, flamenco, claquettes, danse libre, technique de danse CHadek et offres similaires (cours de danse en solo)	Ski de fond			
Hip-hop	Hip-hop, street dance	Randonnées en raquettes			
Sports de combat light (sans contact physique)	Wushu, wing tsun, fit boxing, body combat et offres similaires (cours axés sur le fitness avec une part de sports de combat)	Offres d'activités physiques (en plein air) pour adultes, réalisées explicitement avec des bébés et des enfants	Buggyfit et offres similaires		
Karaté light (sans contact physique)	Karaté (entraînement de fitness avec du karaté)	Patinage			
Offres d'activités physiques pour les enfants accompagnés d'une personne adulte	Gymnastique parents-enfants, gymnastique MuKi, gymnastique VaKi, PEKIP et offres similaires				
Offres d'activités physiques (en salle) pour adultes, réalisées explicitement avec des bébés et des enfants	fitandbaby et offres similaires				
Vélo d'intérieur	Spinning, Les Mills Sprint et offres similaires (cours avec vélo d'intérieur)				
Aviron	Aviron en salle, aviron en équipe, cours d'aviron et offres similaires (cours axés sur l'aviron d'endurance en salle)				
Entraînement sur trampoline	Bellicon, Jump Fit, PMT SwingWalking et offres similaires (cours avec trampoline de fitness)				
Entraînement par vibrations	Power Plate et offres similaires (cours avec plateforme vibrante)				
Stimulation électromagnétique du périnée	Stimulation du périnée par bobine magnétique, Pelvipower, Neocontrol et offres similaires (offres avec stimulation électromagnétique exclusivement pour le périnée)				
Stimulation électromagnétique d'autres parties du corps	Stimulation d'autres parties du corps par bobine magnétique et offres similaires (offres avec stimulation électromagnétique, sauf périnée)				
Stimulation électrique	Entraînement EMS et offres similaires (offres avec stimulation électrique)				
Entraînement isométrique	Offres/cours d'entraînement avec résistance variable				
Escalade et bloc en salle	Cours d'escalade et de bloc				

Cours en groupe sur le mode de vie et conseil personnalisé

Santé en général			Nutrition		
Coaching et conseil	Description de l'offre	Exemples d'offres	Coaching et conseil	Description de l'offre	Exemples d'offres
Coaching santé et conseils sur le mode de vie	Coaching santé et conseils sur le mode de vie avec plusieurs composantes : activité physique, nutrition et mode de vie		Conseil en nutrition préventive		
Conseils de santé mentale	Coaching santé et conseils relatifs au mode de vie axés sur la santé mentale et la psyché				
Formations et cours			Formations et cours		
Autogestion et amélioration des compétences en matière de santé	Formation et cours visant à promouvoir l'autogestion et les compétences générales en matière de santé dans les domaines de l'activité physique, de la nutrition, du mode de vie et de la santé mentale	MSC (Mindful Self Compassion), MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) et offres similaires	Cours de nutrition	Formations et cours sur le thème de la nutrition	Cours dispensés par des diététiciennes et diététiciens diplômés ASDD, ME-CL (Mindful Eating – Conscious Living) et offres similaires
Offres pour les proches aidants	Formations et cours pour les proches aidants	Offre de l'École-club Migros, cours de la CRS pour les proches aidants et offres similaires			
Formation pour les personnes souffrant de maladies chroniques	Formations et cours pour les personnes souffrant de maladies chroniques	Evivo, formation sur l'asthme, formation sur la neurodermite, formation sur l'anaphylaxie, MBPM (Mindfulness-Based Pain Management) et offres similaires			
Cours de désaccoutumance au tabac	Formations et cours de désaccoutumance au tabac				
Cours de secourisme pour les jeunes enfants		Cours de la CRS, cours de Samaritains Suisse			
Cours de secourisme					
Cours de puériculture					
Programmes			Programmes		
Programmes de lutte contre l'obésité	Offres globales (activité physique, nutrition, mode de vie) pour les personnes en surpoids	Camp pour enfants en surpoids	Programmes de nutrition et de perte de poids	Offres globales (activité physique, nutrition, mode de vie) pour les personnes qui souhaitent perdre du poids	Programmes nutritionnels, Metabolic Balance, Para Medi, Califit et offres similaires
Programmes de lutte contre le diabète	Offres globales (activité physique, nutrition, mode de vie) pour les personnes souffrant de diabète	Diafit, Komekon et offres similaires	Programmes de nutrition et de perte de poids (apps)		Programmes nutritionnels avec app, E-Balance, Betty Bossi Form, Weight Watchers et offres similaires

