

Stage de Découverte en Entreprise



*"Les actions d'aujourd'hui
créent ton demain"*



du JJ au JJ février 20AA

LYCÉE COLLÈGE
Peyramale
St-Joseph
LOURDES
www.peyramale-stjoseph.com

3^{ème} X

NOM
Prénom



Sommaire.



◆ Partie 1

◆ Présentation de l'entreprise.

◆ Partie 2

◆ Mes activités.

◆ Activité préférée.

◆ Partie 3

◆ Bilan.

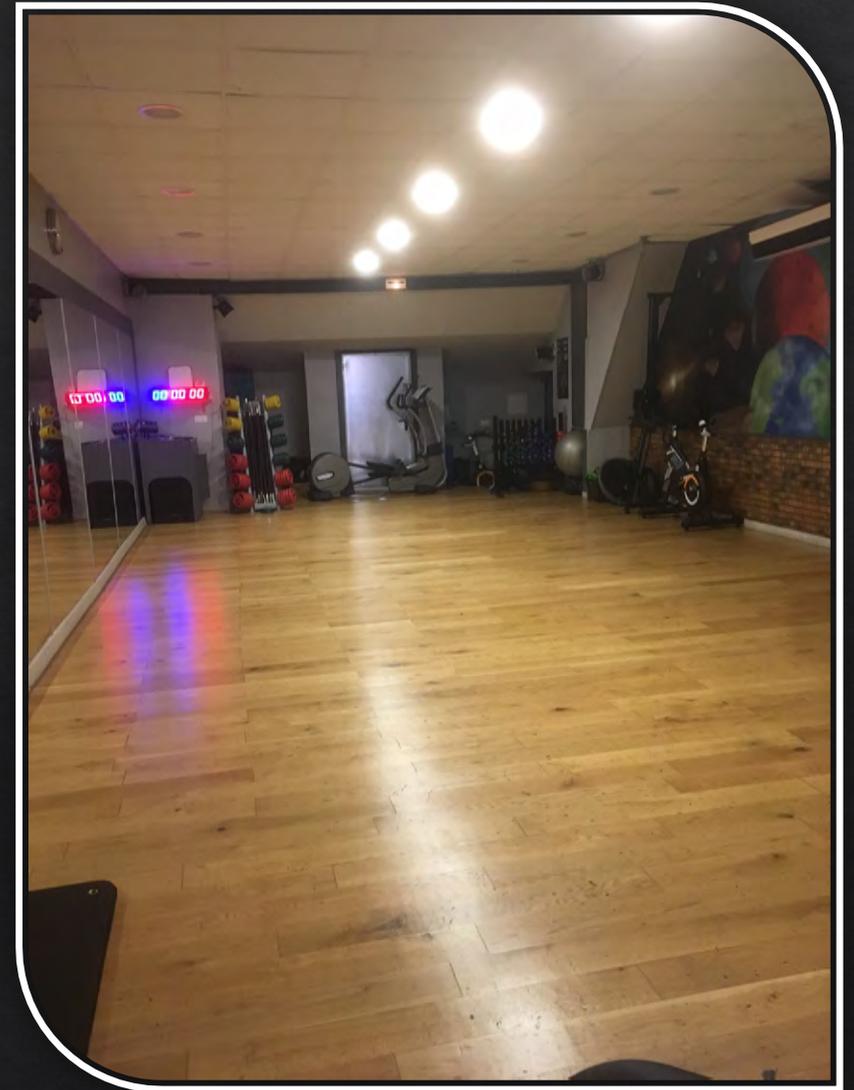


Partie 1

Présentation de l'entreprise.

Situation administrative.

- Salle de sport.
- Secteur tertiaire. (Secteur non-marchand (administration publique, enseignement, **santé humaine**, action sociale)).
- Statut EURL. (**E**ntreprise **U**nipersonnelle à **R**esponsabilité **L**imitée)



Partie 1

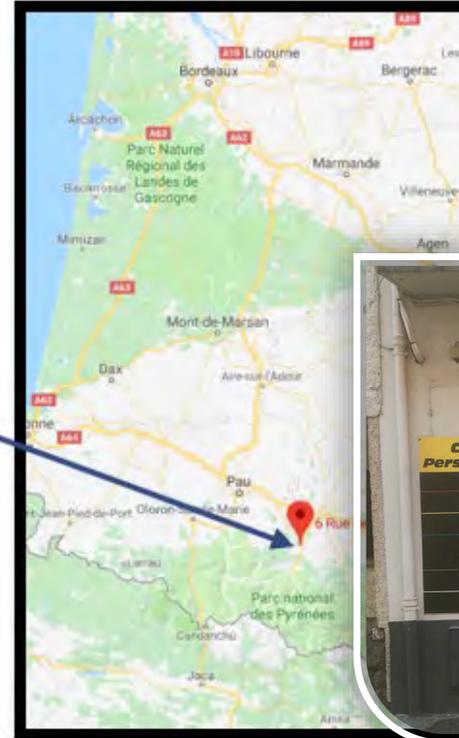
Présentation de l'entreprise.

Situation géographique.



Proche Espace Robert Hossein

Ouverture le
3 Juin 2019



6 rue de l'égalité
Lourdes



Coaching Personnalisé
Perte de poids
Prise de poids
Préparation physique
Réathlétisation
Objectifs spécifiques

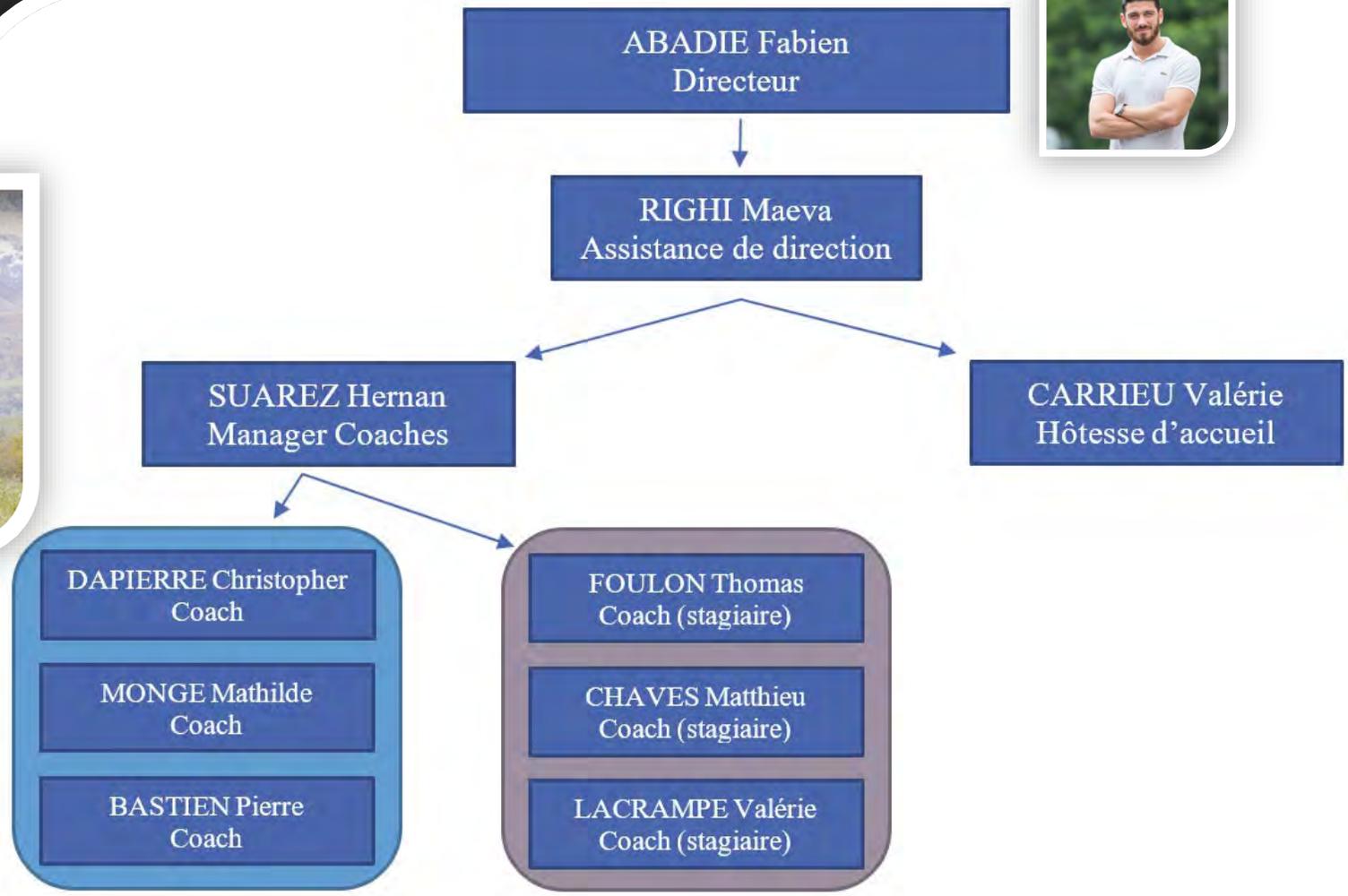
Cours collectifs
Eliminer (Spinning, Step, TBC)
Tonifier (Abdos, Backers, Culture physique, Circuit Training)
Equilibre
Performance (Crossfit, Body Pump)

Partie 1

Présentation de l'entreprise.



Organigramme.

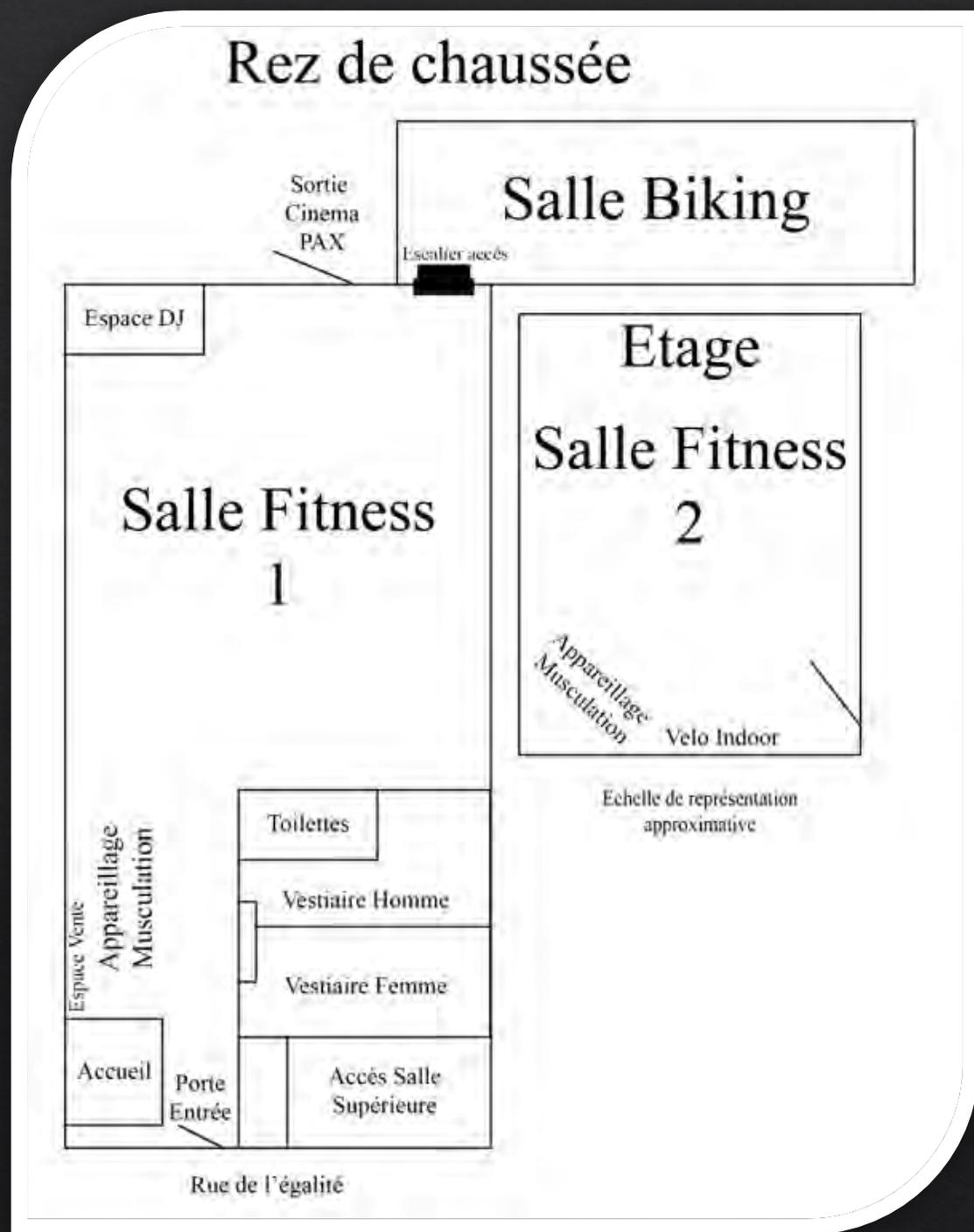


Partie 1

Présentation de l'entreprise.

Plan d'aménagement.

- Aménagement sur 2 étages.
- Zone d'Accueil.
- 2 salles de Fitness.
- Une salle de biking.
- 1 espace DJ.
- 2 vestiaires:
 - Homme.
 - Femme.
- Toilettes.



Partie 1

Présentation de l'entreprise.

Fonctionnement.

- 18 activités.
- Cours collectifs.
 - 25 pers. MAX.
- Cours spécialisés.
 - 6 pers. MAX.



Culture physique



Biking



Body barre

Partie 2

Mes activités.



Planning.

- Horaires : 9h-12h / 17h-20h.
 - Meilleure affluence.
- Observation (cours).
- Participation (cours).

Le Fitness Club ★★★★★		Planning SALLE 1					
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15-10h 45'		Culture Physique	Postural	Culture Physique	Postural	Cuisse-Abdos-Fessiers	Abdos-Fessiers
10h15-11h 45'		Tabata	Stretching	Stretching	Culture Physique	Parcours Minceur	Stretching <small>Semaines paire</small>
12h15-13h 45'		Biking	Body Barre	Parcours Minceur	Biking	Body Barre	
14h15-15h 45'		Body Barre		TBC		Cuisse-Abdos-Fessiers	
15h15-16h 45'		Parcours Minceur		Tabata		Biking	15h30 - 16h30 ZUMBA 60
16h30-17h15 45'							Body Masse
17h15-18h 45'		Body Masse	Step ^D	Body Masse	Culture Physique	Step ^I	Body Barre
18h-18h45 45'		Tabata	Cross Training	18h00 - 18h20 Spécial Abdos 18h25 - 18h45 Spécial Abdos	Parcours Minceur	Cross Training	Parcours Minceur
18h45-19h30 45'		Body Barre	18h45 - 19h15 Abdos Fessiers 19h15 - 19h45 Abdos Fessiers	Parcours Minceur	Body Barre	Biking <small>Libre accès</small>	Abdos-Fessiers
19h30-20h15 45'		Biking <small>Libre accès</small>	19h45 - 20h30 Biking <small>Libre accès</small>	Biking <small>Libre accès</small>	Biking <small>Libre accès</small>	Biking <small>Libre accès</small>	TBC
20h15-21h 45'		ZUMBA 60	20h30 - 21h00 Libre accès	Step ^C	ZUMBA 60	Stretching <small>Semaines paire</small>	

www.le-fitness-club.com - 05 62 42 03 79 - 6 rue de l'Égalité 65100 Lourdes

Partie 2

Activité préférée.

Parcours minceur.

- Cours collectif.
 - Echauffement : 5min.
 - Activité : 40min.
- Objectifs :
 - Perte de poids.
 - Maintien en forme.
 - Travail cardio.
- 3 parties.
- Intensif / Cardio / Diversifié / Utilisation du matériel.



Partie 3

Bilan

Points positifs ...

- Découverte du métier.
 - Pluriactivités.
 - Préparation des séances.
 - Matériel diversifié.
- Ambiance dans la salle.
- Bonne entente entre les personnels.



Partie 3

Bilan

Points Négatifs ...

- Inactivité pendant les temps de pause (en tant que stagiaire).



Partie 3

Bilan



Pour faire ce métier ...

- Baccalauréat Général.
- DEUST du métier de la forme (**D**iplôme d'**E**tude **U**niversitaires **S**cientifiques et **T**echnique).
- BPJEPS (**B**revet **P**rofessionnel de la **J**eunesse, de l'**E**ducation **P**opulaire et du **S**port).

