

CERTIFIED FITNESS TRAINER (CFT)



TRAIN YOUR BRAIN



WWW.FACTSACADEMY.COM



Course Description

وصف الدورة

- **Certified Fitness Trainer – Certified Personal Trainer - EREPS (CFT-EREPS – L2/L3/L4)**

- This course aims to equip the learner with the abilities to coach, motivate and engage people to adhere to healthy active lifestyle through conducting a successful, safe, effective training session according to a written tailored scientific program pre-designed for healthy individuals to achieve pre planned SMART goals that is based on an accurate health and fitness assessment.

- **دورة مدرب اللياقة البدنية – المدرب الشخصي - المعتمد من ايريبس (CFT-EREPS –L2/L3/L4)**

- تهدف الدورة إلى تزويد الدارس بالقدرات والمهارات والمعلومات اللازمة لتدريب العملاء وتحفيزهم وإشراكهم للالتزام بنمط حياة نشط صحي من خلال إجراء جلسة تدريبية ناجحة وآمنة وفعالة وفقًا لبرنامج علمي مكتوب ومصمم مسبقًا للأفراد الأصحاء لتحقيق الأهداف الذكية المخطط لها مسبقًا والتي تستند إلى تقييم دقيق للصحة واللياقة البدنية.

Course Levels

مستويات الدورة

■ Certified Fitness Trainer – Certified Personal Trainer - EREPS (CFT-EREPS – L2/L3/L4)

■ CFT-EREPS also has Four levels :

A. level Four (Advanced).

B. Level Three (Intermediate).

C. Level Two (Foundation).

D. Level one (attendance only)

■ دورة مدرب اللياقة البدنية – المدرب الشخصي - المعتمد من ايريبس (CFT-EREPS –L2/L3/L4)

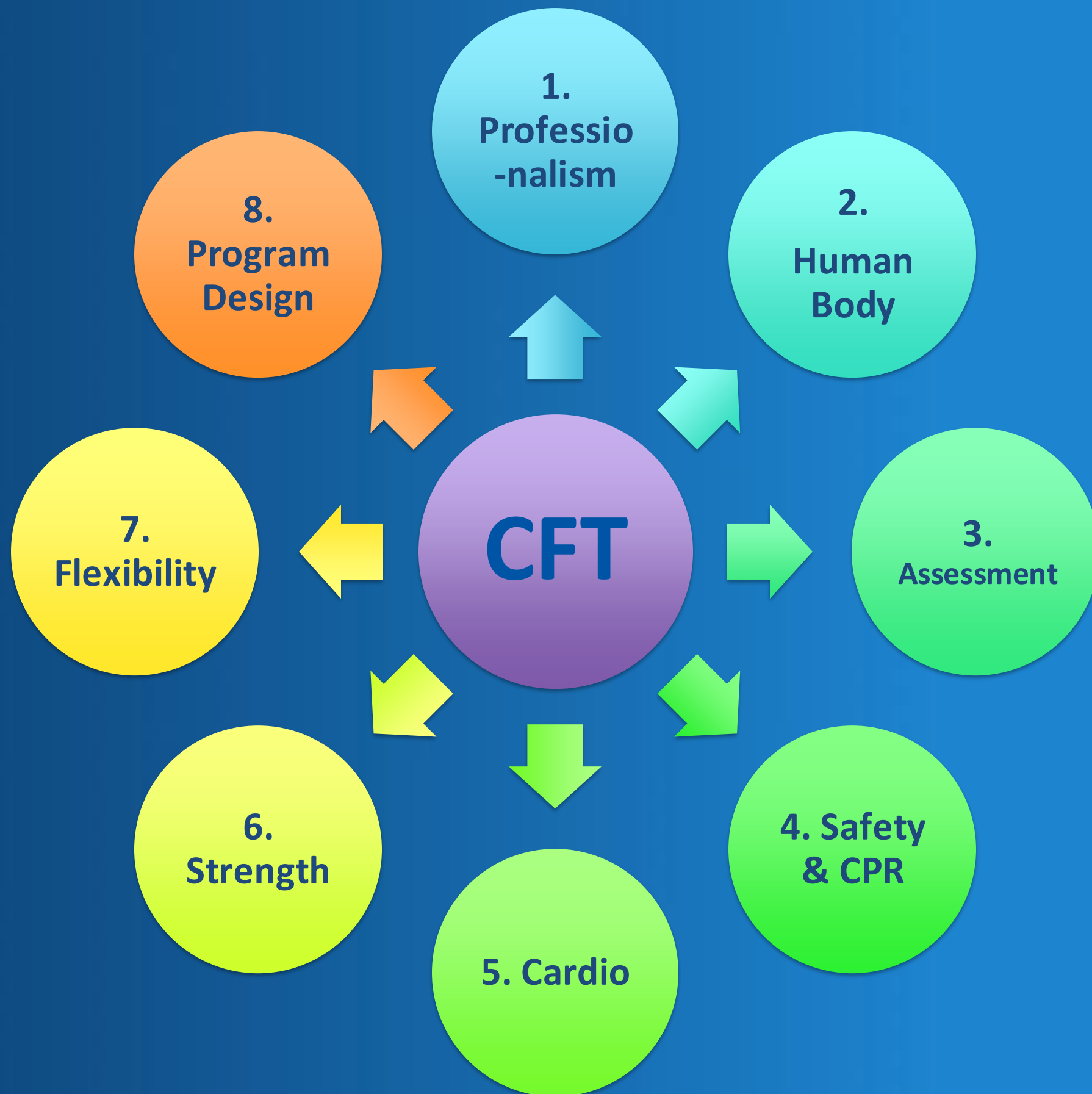
■ ويوجد اربعة مستويات مختلفة لدورة المدرب الشخصي المعتمدة حسب النتيجة النهائية ومستوي الدارس في الاختبارات المختلفة:

A. المستوي الرابع - المستوي المتقدم او الاحترافي - وهو عندما يحقق الدارس النتيجة النهائية فوق ٩٠ ٪

B. المستوي الثالث - المستوي المتوسط - وهو عندما يحقق الدارس النتيجة النهائية من ٨٠ ٪ الي ٨٩,٩ ٪

C. المستوي الثاني -المستوي التمهيدي المبتدء وهو عندما يحقق الدارس النتيجة النهائية من ٧٠ ٪ الي ٧٩,٩)

D. المستوي الأول – مستوي الحضور - وهو عندما يحضر الدارس المحاضرات يحقق الدارس النتيجة النهائية اقل من ٧٠ ٪



CERTIFIED FITNESS TRAINER CFT



TRAIN YOUR BRAIN

TOPIC **1**

PROFESSIONALISM



WWW.FACTSACADEMY.COM

Professionalism Chapter FACTS and Outcomes		حقائق ومخرجات فصل الاحترافية.	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,		بعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الاتية	
#	Lesson	الدرس	#
1	Recognize FACTS Competency model including (knowledge, Skills, and Attitude) (K.S.A).	تعرف على نموذج فاكْتَس للكفاءة بما في ذلك (المعرفة، والمهارات، والسلوك).	1
2	Master professional commination skills.	إتقان مهارات التواصل الاحترافية.	2
3	Study the human psychology and client goals and behavior change	دراسة النقاط الأساسية في علم النفس وكيفية فهم اهداف العملاء النفسية	3
4	learn Marketing and Sales Skills (Commercial skills).	تعلم مهارة التسويق والمبيعات (المهارات التجارية)	4
5	Learn professional bussiness management and administration process and procedures.	تعرف على طرق إدارة الاعمال الاحترافية والاجراءات والنظم الادارية.	5
6	Master how to plan your session and program.	إتقان كيفية تنظيم الجلسة والبرنامج.	6

CERTIFIED FITNESS TRAINER CFT



TRAIN YOUR BRAIN

TOPIC 2

HUMAN BODY



WWW.FACTSACADEMY.COM

Human Body Systems Chapter FACTS and Outcomes		حقائق ومخرجات فصل أنظمة وأجهزة جسم الانسان	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,		بعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الاتية	
#	Lesson	الدرس	#
1	Study The Components And Functions of Skeletal, Articular, Muscular and Nervous Systems	دراسة مكونات ووظائف الأجهزة الهيكلية والمفصلية والعضلية والعصبية.	1
2	Understand How the Muscles Produce Movements and the types of those movement	افهم كيف تنتج العضلات الحركات وأنواع تلك الحركات	2
3	Identify The importance of studying Biomechanics and it's Essential Terms.	حدد أهمية دراسة الميكانيكا الحيوية والمصطلحات الأساسية لها .	3
4	Understand the basics of sports nutrition .	فهم ودراسة المبادئ الأساسية لعمل التغذية للرياضيين	4
5	Understand bioenergetic system .	افهم نظام الطاقة الحيوية.	5
6	understand the effects of training body systems.	فهم تأثيرات أنظمة الجسم التدريبية	6

CERTIFIED FITNESS TRAINER CFT



TRAIN YOUR BRAIN

TOPIC **3** ASSESSMENT



WWW.FACTSACADEMY.COM



Health and Fitness Assessment Chapter FACTS and Outcomes		حقائق ومخرجات فصل تقييم الصحة واللياقة البدنية	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,		بعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الآتية:	
#	Lesson	الدرس	#
1	Master the pre-assessment considerations and Physical Activity Readiness and consent forms	إتقان اعتبارات التقييم المسبق واستمارات الاستعداد والموافقة للنشاط البدني	1
2	Understand The Health And Medical History Assessment	فهم تقييم الصحة والتاريخ الطبي	2
3	Practice Cardio-Respiratory Fitness (CRF) Assessment	ممارسة تقييم اللياقة القلبية والجهاز التنفسي	3
4	Master Body composition assessment	اتقان تقييم مكونات الجسم.	4
5	Understand Posture And Movement Assessment	فهم تقييم القوام من الثبات ومن الحركة	5
6	Practice muscular Strength and muscular endurance assessment	ممارسة تقييم القوة والتحمل العضلي .	6

CERTIFIED FITNESS TRAINER CFT



TRAIN YOUR BRAIN

TOPIC 4

SAFETY & CPR



WWW.FACTSACADEMY.COM

Safety and CPR Chapter FACTS and Outcomes		حقائق ومخرجات فصل وسائل الأمان والانعاش القلبي التنفسي	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,		بعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الآتية:	
#	Lesson	الدرس	#
1	Master ABCD safety model including (alignment, breathing, concentration, duration, error, flued)	نموذج السلامة الرئيسي ABCD بما في ذلك (المحاذاة ، التنفس ، التركيز ، المدة ، الأخطاء الشائعة، التروية)	1
2	Understand proper spotting technique.	افهم أسلوب الدعم ومساعدة العميل.	2
3	Learn safety forms including consent release form.	تعلم نماذج الأمان بما في ذلك استمارة الموافقة على اخلاء المسؤولية.	3
4	Understand health and medical questionnaire.	فهم الاستبيانات الصحية والطبية.	4
5	Practice CPR technique.	تدرب على تقنية الإنعاش القلبي الرئوي.	5

CERTIFIED FITNESS TRAINER CFT



TRAIN YOUR BRAIN

TOPIC **5**
CARDIO



WWW.FACTSACADEMY.COM



Cardio systems and Training

Chapter FACTS and Outcomes

حقائق ومخرجات فصل الجهاز القلبي التنفسي وبرامج تدريبه

By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,

بعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الآتية:

#	Lesson	الدرس	#
1	Study the Cardiac Function And Its Effect On Exercise	دراسة وظيفة القلب وتأثيرها على التمرين	1
2	Identify the acute and chronic effects of exercise on respiratory systems..	التعرف على الآثار الحادة والمزمنة لممارسة الرياضة على الجهاز التنفسي ..	2
3	Explain The Basic Bioenergetics And Metabolism Systems Of The Human Body.	شرح أنظمة الطاقة الحيوية والتمثيل الغذائي الأساسية لجسم الإنسان .	3
4	Study The different Phases of The Cardio Training Program.	دراسة المراحل المختلفة لبرنامج تدريب القلب .	4
5	Discuss Different Cardio Training Methods Including Stages, Circuit And Interval Training.	ناقش طرق تدريب القلب المختلفة بما في ذلك تدريب المراحل والدائرة والفاصل الزمني.	5

CERTIFIED FITNESS TRAINER CFT



TRAIN YOUR BRAIN

TOPIC **6**
STRENGTH



WWW.FACTSACADEMY.COM

Strength Training Chapter FACTS and Outcomes		حقائق ومخرجات فصل تدريبات وبرامج القوة والمقاومة	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,		بعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الاتية:	
#	Lesson	الدرس	#
1	Define General Exercise Principles	تحديد المبادئ العامة للتدريب	1
2	Understand The Process Of Resistance Training Program Design	فهم عملية تصميم برنامج تدريب المقاومة	2
3	Study Integrated Training Model	دراسة نموذج التدريب المتكامل	3
4	Learn The Exercise Selection, Type And Order Training Variable	تعلم متغيرات التدريب، و اختيار التمرينات ونوع التدريب وترتيبه	4
5	Understand The Workout Structure As Training Variable	افهم بنية الوحدة التدريبية كمتغير تدريب .	5

CERTIFIED FITNESS TRAINER CFT



TRAIN YOUR BRAIN

TOPIC **7**
FLEXIBILITY



WWW.FACTSACADEMY.COM



Flexibility training and programs Chapter FACTS and Outcomes		حقائق ومخرجات فصل تدريبات وبرامج المرونة	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,		بعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الاتية:	
#	Lesson	الدرس	#
1	Understand What Are Factors Affecting Flexibility	افهم ما هي العوامل التي تؤثر على المرونة	1
2	understand the muscular imbalance concept	فهم مفهوم اختلال التوازن العضلي	2
3	study the pattern of overload and cumulative injury cycle	دراسة نمط الحمل الزائد ودورة الإصابة التراكمية	3
4	Understand The Flexibility Training Continuum including Corrective, active, and functional flexibility Program Design	فهم تسلسل تدريب المرونة بما في ذلك تصميم برنامج المرونة التصحيحية والنشطة والوظيفية	4
5	Master the Guidelines of proper stretching	إتقان المبادئ التوجيهية للتمدد السليم	5

CERTIFIED FITNESS TRAINER CFT



TRAIN YOUR BRAIN

TOPIC 8

PROGRAM DESIGN



WWW.FACTSACADEMY.COM

Administration & Management Chapter FACTS and Outcomes		حقائق ومخرجات فصل العملية التنظيمية والادارية .	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,		بعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الاتية:	
#	Lesson	الدرس	#
1	Learn how the planning of the sessions (pre-during and post session).	تعرف على كيفية التخطيط للجلسات (قبل الجلسة وبعدها).	1
2	Apply the outcome of the client assessment and goals into his tailored program.	قم بتطبيق نتيجة تقييم العميل وأهدافه في برنامجه المخصص	2
3	Study the program and session three phases (warm up – conditioning – cooldown).	(التهدة -التكييف -الاحماء)دراسة البرنامج والجلسة ثلاث مراحل	3
4	Practice how to apply and integrate professional communication skills during the session.	تدرب على كيفية تطبيق ودمج مهارات الاتصال المهنية أثناء الجلسة	4
5	Differentiate between resistance training systems and apply what is suitable for your client.	ميّز بين أنظمة تدريب المقاومة وطبّق ما يناسب عميلك	5

طرق التدريس والمذاكرة Teaching & Study Techinque



TRAIN YOUR BRAIN



WWW.FACTSACADEMY.COM

- **Course duration: (all four Levels)** Around 8 - 12 weeks, total around 300 Hour (90H live-study and 210H self -study).
- **Workshops:** course includes 10 attendance days, Each day last form 6-8 hours divide to two workshops (3-4 hours each) with total of 20 workshops.
- **Teaching Technique:** Apply a dynamic teaching technique to deliver the course contents within interactive atmosphere based on the class activities between attendees and/or tutor. Workshop activities engage attendees in practicing the learning outcomes, and encourage them to discuss, share and present live experiences.
- **Teaching Domains:** technique ensures the delivery of the Core, Departmental and Management skills that is vital to any professional SFWH facility, including covering the course topics and subjects.
- **مدة الدورة:** المستويات الأربعة كلها من 8 - 12 أسبوع ، بإجمالي 300 ساعة (90 ساعة للدراسة حضورياً و 210 ساعة للدراسة الذاتية).
- **ورش العمل:** تتضمن الدورة 10 أيام دراسية يتضمن كل يوم من 8 - 6 ساعات دراسة مقسمة الي ورشتين عمل (3-4) ساعات لكل منهما، بمجموع 20 ورشة عمل.
- **طرق التدريس:** أكاديمية فاكتس تقوم بتطبيق أسلوب تدريس ديناميكي لتقديم محتويات الدورة في جو تفاعلي بناءً على أنشطة كل فصل بين الحضور و المحاضر . حيث يجب علي الحضور الاشتراك في أنشطة ورشة العمل و تطبيق مخرجات التعلم ، وتشجع الحضور على مناقشة التجارب الحية ومشاركتها وتقديمها.
- **محاور التدريس:** تضمن تقنية التدريس تقديم المهارات الأساسية الفنية والإدارية التي تعتبر حيوية لأي منشأة رياضية، وذلك في اطار تغطية موضوعات ومحاور الدورة المقررة .

Accreditation & Affiliations الاعتمادات و الزمالات



TRAIN YOUR BRAIN



Accreditation & Affiliations

- **EREPS**, Certified Fitness Trainer (CFT) is accredited by European Registry For Exercise Professionals (EREPS).
- **ISO**, FACTS' courses, quality of education, standard operating procedures (SOPs), along with all academy services are granted the ISO certification of quality products, services and management.
- **Renewal**, certificate renewal every two years.

الاعتمادات والزمالات

- **(EREPS)** منحت الموافقة الدولية على دورة مدرب اللياقة البدنية او المدرب الشخصي المعتمد (CFT) من قبل السجل الأوروبي لمتخصصي التدريب (EREPS)
- **(ISO)** كما منحت هيئة الجودة العالمية (ISO) شهادة الجودة علي جودة تعليم أكاديمية فاكس و كل دوراتها ونظم وإجراءات التشغيل القياسية المعتمدة منها (SOPs)، وكذلك جميع خدمات ومنتجات الأكاديمية .
- **التجديد**، تجدد شهادة الدورة كل سنتين .

Exams & Score

الامتحانات والنتائج

- **Passing score is 70%.**
 - **Course Terms**, the course is divided into two terms, each followed by theoretical and practical exam and interactions scores.
 - **Course score:** total score are **100** point divided as follow:
 - **Theoretical exams**, which are **45** MCQ on each term.
 - **Participation**, which is **5** points on each term based on interaction & commitment with the course rules and regulation each workshop.
 - **Practical Exams**, which are **25** points on each term, including tailored written assessment & program, then **10** practical videos for each term.
- **النجاح** ,درجة النجاح ابتداء من 70% .
 - **الفصول الدراسية** :الدورة مقسمة الي فصلين دراسيين كل فصل دراسي بعده امتحان نظري و اخر عملي ودرجات التفاعل علي كل محاضرة .
 - **تقسيم الدرجات** :مجموع درجات الدورة 100درجة مقسمة على النحو التالي:
 - **الامتحانات النظرية**، عبارة عن 45سؤال ذو الاختيارات المتعددة MCQ لكل فصل دراسي .
 - **المشاركة الفعالة** :عبارة عن 5درجات لكل فصل دراسي علي المشاركة الفعالة والالتزام بقواعد الدورة بكل ورشة عمل.
 - **الامتحانات العملية** :عبارة عن 25درجة لكل فصل دراسي متضمن تقييم صحة ولياقة بدنية و برنامج تدريبي، ثم عشرة فيديوهات مصورة لكل فصل دراسي

Certified Fitness Trainer Course (CFT- EREPS. L2/L3/L4 - B66. EGY. Jan. 17th. 2024) Schedule						
Weeks & Date	Workshop #	Time	GLH	Topic	City	
W-1 - Fri. Jan. 17th. 2025	1	9am to 12pm	3	Professionalism	Egypt, Cairo, FACTS Academy, Dandy Mall, Fitness Factory Gym, Shiekh Zayed, October City	
	2	1pm to 3pm	2	Fitness Business		
	3	3pm to 6pm	4	Fitness Psychology		
W-2 - Fri. Jan. 24th. 2025	4	9am to 12pm	4	Functional Anatomy & Biomechanics (1)		
	5	1pm to 5pm	4	Applied & Practical (1)		
W-3 - Fri. Jan. 31st. 2025	6	9am to 12pm	4	Functional Anatomy & Biomechanics (2)		
	7	1pm to 5pm	4	Applied & Practical (2)		
W-4 - Fri. Feb. 7th. 2025	8	9am to 12pm	4	Functional Anatomy & Biomechanics (3)		
	9	1pm to 5pm	4	Applied & Practical (3)		
W-5 - Sat. Feb. 8th. 2025	10	9am to 12pm	4	Safety + CPR		
	11	1pm to 3pm	4	Applied & Practical (4)		
W-6 - Fri. Feb. 14th. 2025	12	9am to 12pm	3	Cardio systems		
	13	1pm to 3pm	4	Physiology		
	14	3pm to 6pm	2	Sports Nutrition		
W-7 - Fri. Feb. 21th. 2025	15	9am to 12pm	4	Exam prepration & revision (1)		
	16	1pm to 5pm	4	Exam prepration & revision (2)		
W-8 - Fri. Feb. 28th. 2025	17	9am to 12pm	3	Fitness Assessment		
	1st Term - Exam	1pm to 2 pm	1	MCQ exam + BP + Videos		
	18	2pm to 5pm	3	Fitness principles		
W-9 - Fri. Mar. 7th. 2025	19	9am to 12pm	3	Strength Program Design (1)		
	20	1pm to 3pm	2	Practical (6)		
	21	3pm to 5pm	2	Flexbility Program Design (2)		
W-10 - Fri. Mar. 14th. 2025	22	9am to 12pm	3	Flexbility Program Design (2)		
	23	1pm to 3pm	2	Special Population		
	24	3pm to 5pm	2	Cardion Program Design (3)		
W-11 Fri. Mar. 21th. 2025	Study weeks and exam prepration					
W-12 -Fri. Mar. 28th. 2025	2nd Term - Exam	12pm to 12:45pm	1	MCQ exam + BP + Videos		
W-13 - Fri. Apr. 4th. 2025	Grduation day	12pm	Black sports t-shirt & pants is a must for the graduation photo			

CFT-Course Certificate & ID

(Level Four only)

شهادة وكارنيه الدورة
(نموذج خاص بالمستوي الرابع فقط)



TRAIN YOUR BRAIN

IS CERTIFICATE AWARDED TO
YOUR NAME

IN RECOGNITION OF YOUR SUCCESSFUL COMPLETION OF
THE PRACTICAL AND THEORETICAL FACTS OF THE COURSE

CERTIFIED FITNESS TRAINER (CFT)
PERSONAL TRAINER- EREPS - (ADVANCED LEVEL 4)

FACTS ACADEMY IS PROUD TO ACKNOWLEDGE,
CONGRATULATE AND HONOR YOUR KNOWLEDGE,
SKILLS & ATTITUDE (KSA) SHOWN DURING THE COURSE.

AUTHORIZATION

FACTS CEO
MR. TAMER FARAG

ACCREDITATION



CFT-Course Certificate & ID

(Level Three only)

شهادة وكرنيه الدورة
(نموذج خاص بالمستوي الثالث فقط)



AUTHORIZATION

FACTS CEO
MR. TAMER FARAG

ACCREDITATION



IS CERTIFICATE AWARDED TO
YOUR NAME

IN RECOGNITION OF YOUR SUCCESSFUL COMPLETION OF
THE PRACTICAL AND THEORETICAL FACTS OF THE COURSE

CERTIFIED FITNESS TRAINER (CFT)
FITNESS INSTRUCTOR - EREPS - (INTERMEDIATE LEVEL 3)

FACTS ACADEMY IS PROUD TO ACKNOWLEDGE,
CONGRATULATE AND HONOR YOUR KNOWLEDGE,
SKILLS & ATTITUDE (KSA) SHOWN DURING THE COURSE.

CFT-Course Certificate & ID

(Level Two only)

شهادة وكرنيه الدورة
(نموذج خاص بالمستوي الثاني فقط)



TRAIN YOUR BRAIN

IS CERTIFICATE AWARDED TO
YOUR NAME

IN RECOGNITION OF YOUR SUCCESSFUL COMPLETION OF
THE PRACTICAL AND THEORETICAL FACTS OF THE COURSE

CERTIFIED FITNESS TRAINER (CFT)
FITNESS ASSISTANT- EREPS - (FOUNDATION LEVEL 2)

FACTS ACADEMY IS PROUD TO ACKNOWLEDGE,
CONGRATULATE AND HONOR YOUR KNOWLEDGE,
SKILLS & ATTITUDE (KSA) SHOWN DURING THE COURSE.

AUTHORIZATION

FACTS CEO
MR. TAMER FARAG

ACCREDITATION



CFT-Course Certificate & ID

(Level One only)

شهادة وكرنيه الدورة
(نموذج خاص بالمستوي الاول فقط - شهادة حضور)



TRAIN YOUR BRAIN

ATTENDANCE CERTIFICATE

THIS CERTIFICATE IS AWARDED TO

YOUR NAME

IN RECOGNITION OF YOUR ATTENDANCE AND SUCCESSFUL
PARTICIPATION DURING THE COURSE OF

FITNESS TRAINING COURSE

FACTS ACADEMY IS PROUD TO ACKNOWLEDGE , CONGRATULATE AND
HONOR YOUR ACHIEVEMENT.

DATE & PLACE

EGYPT

FACTS CEO
TAMER FARAG

CPR Course Certificate & ID

(Level 3 and 4 only)

شهادة وكرنيه الإسعافات الأولية

(خاص بالمستوي الثالث والرابع فقط)



Certificate OF COMPLETION

GNITION OF SUCCESSFUL COMPLETION IN:
CPR / AED / First-Aid
(Adult / Child / Infant / Choking)
AED / Injury & Universal Precautions

THIS CERTIFICATE IS PROUDLY PRESENTED TO:

YOUR NAME

The above mentioned Student is now certified in the above mentioned course by demonstrating proficiency in the subject by passing the examination in accordance with the Terms & Conditions of National CPR Foundation - Valid for 2 years. Course administered in accordance with the **2020** ECC/ILCOR and AHA® guidelines. ID#: **B938642**



COURSE PROVIDED BY:
National CPR Foundation

Completion: **January 28, 2022**

Instructor: **Paul J. Scruton**

Signature: *Paul Scruton*

FACTS

ACADEMY

FITNESS ACADEMY FOR CERTIFYING TRAINING & SEARCH

INFORMATION

FOR MORE



6804 utopia pkwy Fresh
meadows NY, Zip Code 11365

MOBILE

(+1) 718 7050 223

(+1) 516 2609 446



3 RD FLAT , 98 EL SHABAB ST.
3 RD DISTRICT SHEKH ZAYED
6 OF OCTOBER - B.O 12588
EGYPT

PHONE

(+ 2) 02 385 240 70

MOBILE

01001708773



Coming Soon



info@factsacademy.com



factsacademy/أكاديمية فاكس



Facts Academy



Facts_Academy