

TARIFS 2019

CROSS TRAINING (en petit groupe)			
DETAILS	1 SEANCE	CARTE 10 SEANCES	ABONNEMENT ANNUEL
TARIFS ADULTE	10 € (Payable en 1 fois)	90 € (Payable en 1 fois / valable 6 mois)	70 €/mois (Toutes les séances en illimitées / payable en 3 fois)
TARIFS COUPLE	10 € (Par personne / payable en 1 fois)	90 € (Par personne / payable en 1 fois / valable 6 mois)	60 €/mois (Par personne / toutes les séances en illimitées / payable en 6 fois)
TARIFS ETUDIANT	9 € (Payable en 1 fois)	80 € (Payable en 1 fois / valable 6 mois)	60 €/mois (Toutes les séances en illimitées / payable en 6 fois)
TARIFS ADO (14 à 17ans)	8 € (Payable en 1 fois)	70 € (Payable en 1 fois / valable 6 mois)	50 €/mois (Toutes les séances en illimitées / payable en 3 fois)

DETAILS CROSS TRAINING (en petit groupe)	
DUREE DES SEANCES	1h00
NOMBRE DE PERSONNE	3 minimum / 12 maximum (Jusqu'à 16 maximum pour les séances en plein air)
NIVEAU DES SEANCES	Adaptées à tous (dans la mesure du possible)
LIEU	Salle / Plein air (parc ou plage) / Domicile / Lieu de travail
CONTENU DES SEANCES	Mobilité / Activation / Corps de séance / Finisher / challenge / Retour au calme
CIBLAGE DES OBJECTIFS	X Général (renforcement musculaire, perte de poids, condition physique etc...)
A NOTER	<ul style="list-style-type: none"> *Inscription sur notre site. AUCUN FRAIS D'INSCRIPTION !!! *Parking gratuit. *Une liste d'attente est disponible en ligne quand les séances sont complètes. *S'il y a moins de 3 personnes inscrites les séances pourront être annulées. *Possibilité d'ouvrir des créneaux à la demande (5 personnes minimum et des frais supplémentaires pourront être demandés en fonction du lieu). *Selon votre niveau des séances de coaching personnel vous seront proposées afin de pouvoir intégrer les séances de Cross Training en toute sécurité. *Pour toute annulation à une séance voir les conditions générales. *Document(s) à fournir : 1 Certificat médical, 1 justificatif valable pour les couples et les étudiants et une photocopie de la carte ID pour les ados.

COACHING PERSONNEL / PREPARATION PHYSIQUE

DETAILS	1 SEANCE	PACK 10 SEANCES (+BILAN +PROGRAMME etc.)	PACK DUO ou CLUB ou ANNUEL
TARIFS	50 € (Uniquement en suivi / payable en 1 fois)	500 € (Payable en 2 fois / valable 3 mois)	Sur devis (Payable en plusieurs fois)

DETAILS PACK COACHING PERSONNEL / PREPARATION PHYSIQUE

DUREE DES SEANCES	1h00
NOMBRE DE PERSONNE	1 à 2 maximum selon le pack choisi (voir plus pour le pack CLUB)
LIEU	Salle / Plein air (parc ou plage) / Domicile / Lieu de travail
CONTENU DES SEANCES	Mobilité / Activation / Corps de séance / Finisher / challenge / Retour au calme
CIBLAGE DES OBJECTIFS	✓
BILAN GENERAL (Age, poids, taille, antécédents etc...)	✓
BILAN HYGIENE DE VIE (Alimentation, sommeil, mental etc...)	✓
BILAN COMPOSITION CORPORELLE (4 Plis cutanés, Mensurations etc...)	✓
METABOLIC ANALYTICS (14 Plis cutanés)	✗ (En option / coût 50 €)
BILAN MOUVEMENTS FONCTIONNELS (Souplesse, mobilité, gainage etc...)	✓
BILAN PHYSIQUE GENERAL (Grip, Ruffier, PDC...)	✓
TESTS PHYSIQUES EN FONCTION DES OBJECTIFS (VMA & VO2max, RM, Vitesse, CMJ etc...)	✓
PLANIFICATION & PROGRAMME (Terrain / musculation / mobilité etc...)	✓
MONITORING ET SUIVI + (RPE + WELLNESS + 1 entretien hebdomadaire de 15')	✗ (En option / sur devis)
DOCUMENTS & CONSEILS (Alimentation, entraînement etc...)	✓
COMPTE RENDU DETAILLE (Envoyé en PDF à la fin des 10 séances ou de la prise en charge)	✗ (En option / coût 50 €)
A NOTER	<p>*Inscriptions par téléphone. AUCUN FRAIS D'INSCRIPTION !!!</p> <p>*Parking gratuit.</p> <p>*Une liste d'attente est disponible si tous les créneaux sont pris (10 places).</p> <p>*La première séance de chaque pack correspond aux différents bilans et tests (environ 1h30).</p> <p>*Après chaque bilan des photos avant/après sont envoyées.</p> <p>*Pour le coaching en plein air, à domicile ou sur votre lieu de travail, des frais supplémentaires pourront être demandés en fonction du lieu.</p> <p>*Possibilité de faire les séances à distance (skype, messenger etc...). Sur devis et après avoir fait un bilan au minimum.</p> <p>*Pour toute annulation à une séance voir les conditions générales.</p> <p>*Document à fournir : Certificat médical.</p>

BILAN HYGIENE DE VIE / CONDITION PHYSIQUE			
DETAILS	1 BILAN	1 BILAN +SUIVI +1 PROGRAMME	1 BILAN ATHLETE
TARIFS	70 € (Payable en 1 fois)	170 € (Payable en 1 fois/ valable 2 mois)	Sur devis (Payable en 2 fois)

DETAILS BILAN HYGIENE DE VIE / CONDITION PHYSIQUE	
DUREE DU BILAN	1h30
NOMBRE DE PERSONNE	1
LIEU	Salle / Domicile / Lieu de travail
CIBLAGE DES OBJECTIFS	✓
BILAN GENERAL (Age, poids, taille, antécédents etc...)	✓
BILAN HYGIENE DE VIE (Alimentation, sommeil, mental etc...)	✓
BILAN COMPOSITION CORPORELLE (4 Plis cutanés, Mensurations etc...)	✓
METABOLIC ANALYTICS (14 Plis cutanés)	✗ (En option / coût 50 €)
BILAN MOUVEMENTS FONCTIONNELS (Souplesse, mobilité, gainage etc...)	✓
BILAN PHYSIQUE GENERAL (Grip, Ruffier, PDC...)	✓
TESTS PHYSIQUES HAUTE PERFORMANCE (VMA & VO2max, RM, structural balance etc...)	✗ (En option / Sur devis)
PLANIFICATION + 1 PROGRAMME (Terrain / musculation / mobilité etc...)	✓ (Uniquement pour l'offre à 170 €)
DUREE DU PROGRAMME (En fonction des objectifs)	1 méso cycle (4 à 8 semaines)
EXPLICATION DETAILLEE DU PROGRAMME (Démonstration et test sur tous les mouvements)	✓ (En salle / durée 30' à 45')
SUIVI (1 entretien hebdomadaire de 15')	✓ (Uniquement pour l'offre à 170 €)
MONITORING ET SUIVI + (RPE + WELLNESS + 1 entretien hebdomadaire de 15')	✗ (En option / sur devis)
DOCUMENTS & CONSEILS (Alimentation, entraînement etc...)	✓
COMPTE RENDU DETAILLE (Envoyé en PDF après chaque bilan)	✗ (En option / coût 50 €)
A NOTER	<ul style="list-style-type: none"> *Inscriptions par téléphone. AUCUN FRAIS D'INSCRIPTION !!! *Parking gratuit. *Après chaque bilan des photos avant/après sont envoyées. *Pour un bilan à domicile ou sur votre lieu de travail, des frais supplémentaires pourront être demandés en fonction du lieu. *Pour toute annulation à une séance voir les conditions générales. *Document à fournir : Décharge signée.

REPROGRAMMATION POSTURALE			
DETAILS	1er BILAN	BILAN SUIVI	COMPTE RENDU DETAILLE
TARIFS	100 € (Payable en 1 fois)	70 € (Payable en 1 fois)	+50 €/bilan (Payable en 1 fois)

DETAILS REPROGRAMMATION POSTURALE	
DUREE DU 1ER BILAN	1h30 à 2h00
DUREE DES BILANS EN SUIVI	1h00 à 1h30 (Environ tous les 2 à 3 mois)
NOMBRE DE PERSONNE	1
LIEU	Salle / Domicile / Lieu de travail
QUESTIONNAIRE/ANAMNESE (Enquête sur votre corps)	✓
ANALYSE POSTURALE (3D, pieds, yeux, AM etc...)	✓
TESTS ASSOCIES (Romberg, piétinement, semelles posturales etc...)	✓
TEST DES REFLEXES ARCHAÏQUES (Patrons moteurs)	✓
PROGRAMME AVEC CORRECTIFS + DOCS ETC... (Envoyé en PDF)	✓
COMPTE RENDU DETAILLE (Envoyé en PDF après chaque bilan)	✗ (En option / coût 50 €)
AIMANTS, GOUTTIERES VIBRANTES ETC...	✓ (En option si besoin)
SEMELLES POSTURALES (Avec résonateurs)	✗ (En option si besoin / coût 120 € environ)
A NOTER	<ul style="list-style-type: none"> *Inscriptions par téléphone. AUCUN FRAIS D'INSCRIPTION !!! *Parking gratuit. *Après chaque bilan des photos avant/après sont envoyées. *Pour un bilan à domicile ou sur votre lieu de travail, des frais supplémentaires pourront être demandés en fonction du lieu. *Pour toute annulation à une séance voir les conditions générales. *Document à fournir : Décharge signée.