

TARIFS 2019-2020

CROSS TRAINING (en petit groupe)			
DETAILS	1 SEANCE	CARTE 10 SEANCES	ABONNEMENT ANNUEL (Toutes les séances en illimitées)
TARIFS ADULTE	10 € (Payable en 1 fois)	90 € (Payable en 1 fois/valable 3 mois)	70 €/mois (Payable en 6 fois)
TARIFS COUPLE	10 € (Par personne / payable en 1 fois)	90 € (Par personne / payable en 1 fois / valable 3 mois)	65 €/mois (Par personne / payable en 6 fois)
TARIFS ETUDIANT & ADO (14 à 17ans)	9 € (Payable en 1 fois)	80 € (Payable en 1 fois/valable 3 mois)	60 €/mois (Payable en 6 fois)
*Inscription sur notre site / Aucun frais d'inscription / Parking gratuit / Pas de séance d'essai gratuite.			

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 et parking gratuit. *Pas de séance d'essai gratuite. *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	3 MOIS (Bilans + programmes etc...)	6 MOIS (Bilans + programmes etc...)	12 MOIS (Bilans + programmes etc...)
TARIFS 1 SEANCE/semaine	50 € (Payable en 2 fois)	47,5 € (Payable en 3 fois)	45 € (Payable en 6 fois)
TARIFS 2 SEANCES/semaine	47,5 € (Payable en 2 fois)	45 € (Payable en 3 fois)	42,5 € (Payable en 6 fois)
TARIFS 3 SEANCES/semaine	45 € (Payable en 2 fois)	42,5 € (Payable en 3 fois)	40 € (Payable en 6 fois)
4 SEANCES ou + DUO ou CLUB	Sur devis (Payable en 2 fois)	Sur devis (Payable en 3 fois)	Sur devis (Payable en 6 fois)
*Inscription par téléphone / Aucun frais d'inscription / Parking gratuit / Pas de séance d'essai gratuite.			

DETAILS PACK COACHING PERSONNEL / PREPARATION PHYSIQUE

DUREE DES SEANCES	1h00
NOMBRE DE PERSONNE	1 à 2 maximum selon le pack choisi (voir plus pour un CLUB)
LIEU	Salle / Plein air (parc ou plage) / Domicile / Lieu de travail
CONTENU DES SEANCES	Mobilité/Activation/Corps de séance/Finisher/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 de la prise en charge)	✗ (En option / coût 50 €)
A NOTER	<ul style="list-style-type: none"> *Inscriptions par téléphone. *Aucun frais d'inscription et parking gratuit. *Pas de séance d'essai gratuite. *Une liste d'attente est disponible si tous les créneaux sont pris (10 places). *La première séance de chaque pack correspond aux différents bilans et tests (environ 1h30). *Après chaque bilan des photos avant/après sont envoyées. *Pour le coaching en plein air, à domicile ou sur votre lieu de travail, des frais supplémentaires pourront être demandés en fonction du lieu. *Possibilité de faire les séances à distance (skype, messenger etc...). Sur devis et après avoir fait un bilan au minimum. *Pour toute annulation à une séance voir les conditions générales. *Document à fournir : Certificat médical.

BILAN HYGIENE DE VIE / CONDITION PHYSIQUE

DETAILS	1 BILAN	PACK BILAN + (1 bilan d'entrée + 1 programme + 1 séance tech + 1 bilan de fin)	1 BILAN ATHLETE
TARIFS	70 € (Payable en 1 fois)	250 € (Payable en 1 fois/valable 3 mois)	Sur devis (Payable en 2 fois)

***Inscription par téléphone / Aucun frais d'inscription / Parking gratuit / Pas de séance d'essai gratuite.**

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)	X (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...)	X (En option / Sur devis)
PLANIFICATION + 1 PROGRAMME (Terrain / musculation / mobilité etc...)	✓ (Uniquement pour l'offre à 250 €)
DUREE DU PROGRAMME (En fonction des objectifs)	1 méso cycle (4 à 12 semaines)
EXPLICATION DETAILLEE DU PROGRAMME (Démonstration et test sur tous les mouvements)	✓ (En salle / durée 45' à 1h)
SUIVI (1 entretien téléphonique ou en visio de 15' ou +. Journalier ou hebdomadaire ou mensuel)	X (En option / sur devis)
MONITORING ET SUIVI + (RPE + WELLNESS + 1 entretien téléphonique ou en visio de 15' ou +. Journalier ou hebdomadaire ou mensuel)	X (En option / sur devis)
DOCUMENTS & CONSEILS (Alimentation, entraînement etc...)	✓
COMPTE RENDU DETAILLE (Envoyé en PDF après chaque bilan)	X (En option / coût 50 €)
A NOTER	<ul style="list-style-type: none"> *Inscription par téléphone. *Aucun frais d'inscription et parking gratuit. *Pas de séance d'essai gratuite. *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)

***Inscription par téléphone / Aucun frais d'inscription / Parking gratuit / Pas de séance d'essai gratuite.**

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)	X (En option / coût 50 €)
AIMANTS, GOUITIERES VIBRANTES ETC...	✓ (En option si besoin)
SEMELLES POSTURALES (Avec résonateurs)	X (En option si besoin / coût 120 € environ)
A NOTER	<ul style="list-style-type: none"> *Inscription par téléphone. *Aucun frais d'inscription et parking gratuit. *Pas de séance d'essai gratuite. *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.