

1-MON BILAN

**BILAN APA**

115 €



**EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE**

- 1 TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 ®]
- 2 TEST D'ENDURANCE LOMBAIRE [SHIRADO]
- 3 TEST D'ENDURANCE ABDOMINALE [SORENSEN]
- 4 TEST DE FORCE MEMBRES SUPERIEURS [HANDGRIP]
- 5 TEST DE FORCE MEMBRES INFERIEURS [ASSIS / DEBOUT]
- 6 TEST DE SOUPLESSE [SIT & REACH]
- 7 TEST D'EQUILIBRE [FLAMANT ROSE]

+ TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA) Voir \*

**BILAN Med-APA**

250 €



**EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE (Tests 1 à 7)**

+ EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE

**BILAN MUSCULAIRE /Objectif Posture**

125 €



**TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 ®]**

- + TEST D'ENDURANCE LOMBAIRE [SHIRADO]
- + TEST D'ENDURANCE ABDOMINALE [SORENSEN]
- + TEST DE SOUPLESSE [SIT & REACH]
- + TEST D'EQUILIBRE [FLAMANT ROSE]
- + TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®

2-MON PLAN

**CONSULTATION AVEC LE PREPARATEUR PHYSIQUE**

*Enseignant en Activité Physique Adaptée (STAPS-APA),  
formé à l'Education Thérapeutique du Patient (ETP)*

+ **PLAN D'ENTRAINEMENT PERSONNALISE POUR PROGRESSER EN SPORT ET EN SANTE**

Plans de 16 semaines.

*Incluant suivi mensuel sur la base d'un Formulaire d'évaluation en ligne*

**PLAN SPORT SUR ORDONNANCE**

40 €



*Plan de 48 séances : 3 séances Préparation Physique Générale / semaine.*

**PLAN DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE / Objectif posture**

40 €



*Plan de 32 séances : 2 séances de renforcement musculaire/ semaine.*

**FREE TRAINING**

Séances de 1 h en autonomie non encadrées

Nombre de mois

Tarif / mois

... X

**20 €**

- €

**PERSONAL TRAINING**

En groupe de 7 : Séances de 1 h encadrées par un Préparateur physique

Nombre de séances

Tarif / séance

De 1 à 10 séances

... X

**25 €**

- €

De 11 à 20 séances (Offert : 1 mois FREE TRAINING)

... X

**24 €**

- €

De 21 à 30 séances (Offert : 3 mois FREE TRAINING)

... X

**22 €**

- €

Plus de 30 séances (Offert : 6 mois FREE TRAINING)

... X

**22 €**

- €

En solo : Séances de 1 h encadrées par un Préparateur physique

De 1 à 4 séances

... X

**80 €**

- €

De 5 à 14 séances (Offert : 6 mois FREE TRAINING)

... X

**65 €**

- €

Plus de 14 séances (Offert : 12 mois FREE TRAINING)

... X

**65 €**

- €

M'évaluer avant mon programme d'entraînement

**ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE (SCANNER DEXA + IMPEDANCEMETRIE)****75 €**

M'évaluer après mon programme d'entraînement

**ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE (SCANNER DEXA + IMPEDANCEMETRIE)****75 €****TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA)****75 €****EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE****165 €****TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 ®]****65 €****TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®****65 €**

TOTAL

Prix en € TTC au 07/01/2019

Pour plus de détails sur ces services : consulter [www.monstade.fr](http://www.monstade.fr)

Ces services ne sont pas pris en charge par le régime obligatoire de Sécurité sociale. Certains organismes (mutuelles, comités d'entreprises, etc.) peuvent rembourser tout ou partie de votre achat. Renseignez-vous auprès des organismes desquels vous dépendez.

\* Vous disposez d'une "Ordonnance d'activité physique adaptée" remise par votre médecin traitant  
 Vous disposez d'une "Ordonnance d'activité physique adaptée" remise par votre médecin traitant  
 OU Vous disposez d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en compétition valide (datant de moins de 3 ans)  
 OU Vous disposez du Certificat spécifique MON STADE complété par votre médecin.