

1-MON BILAN
BILAN FIT
115 €
EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE
TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 @]
TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS @
TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA) Voir *

BILAN FIT-VO₂
250 €
EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE
TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 @]
TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS @
EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE
BILAN RUN
100 €
TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS @
+ TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA) Voir *

BILAN RUN-VO₂
225 €
TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS @
+ EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE
BILAN MUSCULAIRE / Objectif Préparation physique
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
Diplômé en STAPS
+ PLAN D'ENTRAINEMENT PERSONNALISE POUR ME PREPARER EN VUE D'UNE ECHEANCE
Plans de 8 à 52 semaines, établis en fonction de mon échéance sportive (compétition, séjour, saison).
Incluant suivi hebdomadaire et adaptations sur la base d'un échange avec le Préparateur physique (Formulaire d'évaluation en ligne + Entretien en présentiel ou à distance)
PLAN PREPA TOUS SPORTS
Nombre de semaines *Tarif / semaine*

... X

20 € €

Plan de 2 à 3 séances Préparation physique générale / semaine.
PLAN COURSE A PIED ou TRAIL

... X

25 € €

Plan de 3 à 4 séances / semaine, avec séances Préparation Physique Spécifique + séances de course.

CONSULTATION AVEC LE PREPARATEUR PHYSIQUE*Diplômé en STAPS***+ PLAN D'ENTRAINEMENT PERSONNALISE POUR PROGRESSER EN RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Plan de 16 semaines.

*Incluant suivi mensuel sur la base d'un Formulaire d'évaluation en ligne***BILAN MUSCULAIRE / Objectif Préparation physique****40 €***Plan de 32 séances : 2 séances de renforcement musculaire/ semaine.***FREE TRAINING**

Nombre de mois

Tarif / mois

Séances de 1 h en autonomie non encadrées

... X

20 €

- €

PERSONAL TRAINING

Nombre de séances

Tarif / séance

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

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*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.