

PROGRESSEZ
EN SPORT
ET EN SANTÉ

Programme d'entraînement 100 % personnalisé

Tarif unitaire € TTC

1-MON BILAN

Bilan N°1*

TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (Force, Endurance, Equilibre, Souplesse)

65 €

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

Bilan N°2**

TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (Force, Endurance, Equilibre, Souplesse)

155 €

+ EPREUVE D'EFFORT CARDIOLOGIQUE

Bilan N°3**

TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (Force, Endurance, Equilibre, Souplesse)

200 €

+ EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE

2-MON PLAN

CONSULTATION AVEC LE PREPARATEUR PHYSIQUE

Diplômé en STAPS

formé à l'Education Thérapeutique du Patient (ETP)

40 €

+ PLAN D'ENTRAINEMENT PERSONNALISE

48 séances (3 séances / semaine sur 16 semaines)

3-MES SEANCES D'ENTRAINEMENT

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

27 €

- €

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

... X

26 €

- €

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

... X

25 €

- €

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

... X

25 €

- €

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

... X

- €

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 €

- €

4-SUIVRE MES PROGRES

M'évaluer avant mon programme d'entraînement

ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE

60 €

M'évaluer après mon programme d'entraînement

ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE

60 €

TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (Force, Endurance, Equilibre, Souplesse)

40 €

TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA)

50 €

EPREUVE D'EFFORT CARDIOLOGIQUE

120 €

TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (Force, Endurance, Equilibre, Souplesse)

165 €

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.

* 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.

OU Vous disposez d'une épreuve d'effort cardiologique de moins de 3 ans, à faire valider préalablement par le cardiologue MON STADE.

** Vous ne disposez d'aucun certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive et d'aucune épreuve d'effort cardiologique de moins de 3 ans.