ADN COACHING
SANTÉ & PERFORMANCE
Deviens meilleur(e) qu'hier.

TARIFS

	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)	**80 €** (Payable en 1 fois/valable 3 mois)	**Non disponible pour le moment**
TARIFS COUPLE	**10 €** (Par personne / payable en 1 fois)	**75 €** (Par personne / payable en 1 fois / valable 3 mois)	**Non disponible pour le moment**
TARIFS ETUDIANT & ADO (14 à 17ans)	**9 €** (Payable en 1 fois)	**70 €** (Payable en 1 fois/valable 3 mois)	**Non disponible pour le moment**
***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 certaines séances en plein air)
NIVEAU DES SEANCES	Adaptées à tous en fonction de votre niveau
LIEU	Plein air (parc ou plage) / Domicile / Salle / 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	*Inscription sur le 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 (3 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 A DOMICILE (SAP)
DETAILS	**Engagement minimum :** **PACK 3 MOIS avec 1 SEANCE/semaine** **(Bilans + programmes etc…)**
TARIFS	**Que vous soyez imposable ou non, vous bénéficiez de 50% de remise sur chaque séance grâce à mon agrément « Service A la Personne » !** **Soit au final 27,50 € la séance au lieu de 55 € !** (Packs payable en plusieurs fois)
***Inscription par téléphone / Aucun frais d'inscription / Pas de séance d'essai gratuite.**	

DETAILS COACHING PERSONNEL A DOMICILE (SAP)	
DUREE DES SEANCES	1h00
NOMBRE DE PERSONNE	1 à 2
LIEU	Domicile
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)	X (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')	X (En option / sur devis)
DOCUMENTS & CONSEILS (Alimentation, entrainement etc…)	√
COMPTE RENDU (Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)	√
COMPTE RENDU DETAILLE (Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)	X (En option / coût 50 €)
A NOTER	*Inscriptions par téléphone. *Aucun frais d'inscription. *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. *Des frais supplémentaires pourront être demandés en fonction du lieu. *Pour toute annulation à une séance voir les conditions générales. *Document à fournir : Certificat médical.

COACHING PERSONNEL (HORS SAP) / COACHING ENTREPRISE / PREPARATION PHYSIQUE

DETAILS	PACK 3 MOIS (Bilans + programmes etc…)	PACK 6 MOIS (Bilans + programmes etc…)	PACK 12 MOIS (Bilans + programmes etc…)
TARIFS 1, 2, 3 ou 4 SEANCE(S)/semaine	Sur devis (Payable en plusieurs fois)	Sur devis (Payable en plusieurs fois)	Sur devis (Payable en plusieurs fois)

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

DETAILS COACHING PERSONNEL (HORS SAP) / COACHING ENTREPRISE / PREPARATION PHYSIQUE

DUREE DES SEANCES	1h00
NOMBRE DE PERSONNE	1 à 2 maximum selon le pack choisi (voir plus pour un CLUB)
LIEU	Domicile / Plein air (parc ou plage) / Lieu de travail / Salle
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)	X (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')	X (En option / sur devis)
DOCUMENTS & CONSEILS (Alimentation, entrainement etc…)	√
COMPTE RENDU (Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)	√
COMPTE RENDU DETAILLE (Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)	X (En option / coût 50 €)
A NOTER	*Inscriptions par téléphone. *Aucun frais d'inscription. *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, en salle 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.

06 30 34 31 82 / Perpignan / contact.adncoaching@gmail.com / www.adn-coaching.fr / Suivez-nous sur : ADN Coaching Perpignan

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 plusieurs fois)

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

DETAILS BILAN HYGIENE DE VIE / CONDITION PHYSIQUE

DUREE DU BILAN	1h30
NOMBRE DE PERSONNE	1
LIEU	Domicile / Lieu de travail / Salle
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, entrainement etc…)	√
COMPTE RENDU (Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)	√
COMPTE RENDU DETAILLE (Envoyé en PDF après chaque bilan)	X (En option / coût 50 €)
A NOTER	*Inscription par téléphone. *Aucun frais d'inscription. *Pas de séance d'essai gratuite. *Après chaque bilan des photos avant/après sont envoyées. *Pour un bilan à domicile, en salle 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.