

## TARIFS

<b>CROSS TRAINING (en petit groupe)</b>			
DETAILS	1 SEANCE	CARTE 10 SEANCES	ABONNEMENT ANNUEL <small>(Toutes les séances en illimitées)</small>
TARIFS ADULTE	<b>10 €</b> <small>(Payable en 1 fois)</small>	<b>80 €</b> <small>(Payable en 1 fois/valable 3 mois)</small>	<b>Non disponible pour le moment</b>
TARIFS COUPLE	<b>10 €</b> <small>(Par personne / payable en 1 fois)</small>	<b>75 €</b> <small>(Par personne / payable en 1 fois / valable 3 mois)</small>	<b>Non disponible pour le moment</b>
TARIFS ETUDIANT & ADO <small>(14 à 17ans)</small>	<b>9 €</b> <small>(Payable en 1 fois)</small>	<b>70 €</b> <small>(Payable en 1 fois/valable 3 mois)</small>	<b>Non disponible pour le moment</b>
<b>*Inscription sur notre site / Aucun frais d'inscription / Parking gratuit / Pas de séance d'essai gratuite.</b>			

<b>DETAILS CROSS TRAINING (en petit groupe)</b>	
DUREE DES SEANCES	1h00
NOMBRE DE PERSONNE	3 minimum / 12 maximum <small>(Jusqu'à 16 maximum pour certaines séances en plein air)</small>
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	<b>X</b> Général (renforcement musculaire, perte de poids, condition physique etc...)
A NOTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Inscription sur le site.</li> <li>*Aucun frais d'inscription et parking gratuit.</li> <li>*Pas de séance d'essai gratuite.</li> <li>*Une liste d'attente est disponible en ligne quand les séances sont complètes.</li> <li>*S'il y a moins de 3 personnes inscrites les séances pourront être annulées.</li> <li>*Possibilité d'ouvrir des créneaux à la demande (3 personnes minimum et des frais supplémentaires pourront être demandés en fonction du lieu).</li> <li>*Selon votre niveau des séances de coaching personnel vous seront proposées afin de pouvoir intégrer les séances de cross training en toute sécurité.</li> <li>*Pour toute annulation à une séance voir les conditions générales.</li> <li>*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.</li> </ul>

<b>COACHING PERSONNEL A DOMICILE (SAP)</b>	
<b>DETAILS</b>	<b>Engagement minimum :</b> <b>PACK 3 MOIS avec 1 SEANCE/semaine</b> (Bilans + programmes etc...)
<b>TARIFS</b>	Que vous soyez imposable ou non, vous bénéficiez de <b>50%</b> de remise sur chaque séance grâce à mon agrément « Service A la Personne » !  Soit au final <b>30 €</b> la séance au lieu de <b>60 €</b> ! (Packs payable en plusieurs fois)
<b>*Inscription par téléphone / Aucun frais d'inscription / Pas de séance d'essai gratuite.</b>	

<b>DETAILS COACHING PERSONNEL A DOMICILE (SAP)</b>	
<b>DUREE DES SEANCES</b>	1h00
<b>NOMBRE DE PERSONNE</b>	1 à 2
<b>LIEU</b>	Domicile
<b>CONTENU DES SEANCES</b>	Mobilité/Activation/Corps de séance/Finisher/Retour au calme
<b>CIBLAGE DES OBJECTIFS</b>	✓
<b>BILAN GENERAL</b> (Age, poids, taille, antécédents etc...)	✓
<b>BILAN HYGIENE DE VIE</b> (Alimentation, sommeil, mental etc...)	✓
<b>BILAN COMPOSITION CORPORELLE</b> (4 Plis cutanés, Mensurations etc...)	✓
<b>METABOLIC ANALYTICS</b> (14 Plis cutanés)	✗ (En option / coût 50 €)
<b>BILAN MOUVEMENTS FONCTIONNELS</b> (Souplesse, mobilité, gainage etc...)	✓
<b>BILAN PHYSIQUE GENERAL</b> (Grip, Ruffier, PDC...)	✓
<b>TESTS PHYSIQUES EN FONCTION DES OBJECTIFS</b> (VMA & VO2max, RM, Vitesse, CMJ etc...)	✓
<b>PLANIFICATION &amp; PROGRAMME</b> (Terrain / musculation / mobilité etc...)	✓
<b>MONITORING ET SUIVI +</b> (RPE + WELLNESS + 1 entretien hebdomadaire de 15')	✗ (En option / sur devis)
<b>DOCUMENTS &amp; CONSEILS</b> (Alimentation, entraînement etc...)	✓
<b>COMPTE RENDU</b> (Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)	✓
<b>COMPTE RENDU DETAILLE</b> (Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)	✗ (En option / coût 50 €)
<b>A NOTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Inscriptions par téléphone.</li> <li>*Aucun frais d'inscription.</li> <li>*Pas de séance d'essai gratuite.</li> <li>*Une liste d'attente est disponible si tous les créneaux sont pris (10 places).</li> <li>*La première séance de chaque pack correspond aux différents bilans et tests (environ 1h30).</li> <li>*Après chaque bilan des photos avant/après sont envoyées.</li> <li>*Des frais supplémentaires pourront être demandés en fonction du lieu.</li> <li>*Pour toute annulation à une séance voir les conditions générales.</li> <li>*Document à fournir : Certificat médical.</li> </ul>

<b>COACHING PERSONNEL (HORS SAP) / COACHING ENTREPRISE / PREPARATION PHYSIQUE</b>			
<b>DETAILS</b>	<b>PACK 3 MOIS</b> (Bilans + programmes etc...)	<b>PACK 6 MOIS</b> (Bilans + programmes etc...)	<b>PACK 12 MOIS</b> (Bilans + programmes etc...)
<b>TARIFS</b> <b>1, 2, 3 ou 4</b> <b>SEANCE(S)/semaine</b>	<b>Sur devis</b> (Payable en plusieurs fois)	<b>Sur devis</b> (Payable en plusieurs fois)	<b>Sur devis</b> (Payable en plusieurs fois)
<b>*Inscription par téléphone / Aucun frais d'inscription / Pas de séance d'essai gratuite.</b>			

<b>DETAILS COACHING PERSONNEL (HORS SAP) / COACHING ENTREPRISE / PREPARATION PHYSIQUE</b>	
<b>DUREE DES SEANCES</b>	1h00
<b>NOMBRE DE PERSONNE</b>	1 à 2 maximum selon le pack choisi (voir plus pour un CLUB)
<b>LIEU</b>	Domicile / Plein air (parc ou plage) / Lieu de travail / Salle
<b>CONTENU DES SEANCES</b>	Mobilité/Activation/Corps de séance/Finisher/Retour au calme
<b>CIBLAGE DES OBJECTIFS</b>	✓
<b>BILAN GENERAL</b> (Age, poids, taille, antécédents etc...)	✓
<b>BILAN HYGIENE DE VIE</b> (Alimentation, sommeil, mental etc...)	✓
<b>BILAN COMPOSITION CORPORELLE</b> (4 Plis cutanés, Mensurations etc...)	✓
<b>METABOLIC ANALYTICS</b> (14 Plis cutanés)	X (En option / coût 50 €)
<b>BILAN MOUVEMENTS FONCTIONNELS</b> (Souplesse, mobilité, gainage etc...)	✓
<b>BILAN PHYSIQUE GENERAL</b> (Grip, Ruffier, PDC...)	✓
<b>TESTS PHYSIQUES EN FONCTION DES OBJECTIFS</b> (VMA & VO2max, RM, Vitesse, CMJ etc...)	✓
<b>PLANIFICATION &amp; PROGRAMME</b> (Terrain / musculation / mobilité etc...)	✓
<b>MONITORING ET SUIVI +</b> (RPE + WELLNESS + 1 entretien hebdomadaire de 15')	X (En option / sur devis)
<b>DOCUMENTS &amp; CONSEILS</b> (Alimentation, entraînement etc...)	✓
<b>COMPTE RENDU</b> (Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)	✓
<b>COMPTE RENDU DETAILLE</b> (Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)	X (En option / coût 50 €)
<b>A NOTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Inscriptions par téléphone.</li> <li>*Aucun frais d'inscription.</li> <li>*Pas de séance d'essai gratuite.</li> <li>*Une liste d'attente est disponible si tous les créneaux sont pris (10 places).</li> <li>*La première séance de chaque pack correspond aux différents bilans et tests (environ 1h30).</li> <li>*Après chaque bilan des photos avant/après sont envoyées.</li> <li>*Pour le coaching en plein air, en salle ou sur votre lieu de travail, des frais supplémentaires pourront être demandés en fonction du lieu.</li> <li>*Possibilité de faire les séances à distance (skype, messenger etc...). <b>Sur devis</b> et après avoir fait un bilan au minimum.</li> <li>*Pour toute annulation à une séance voir les conditions générales.</li> <li>*Document à fournir : Certificat médical.</li> </ul>

## 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	<b>70 €</b> (Payable en 1 fois)	<b>250 €</b> (Payable en 1 fois/valable 3 mois)	<b>Sur devis</b> (Payable en plusieurs fois)
<b>*Inscription par téléphone / Aucun frais d'inscription / Pas de séance d'essai gratuite.</b>			

## 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, entraînement 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Inscription par téléphone.</li> <li>*Aucun frais d'inscription.</li> <li>*Pas de séance d'essai gratuite.</li> <li>*Après chaque bilan des photos avant/après sont envoyées.</li> <li>*Pour un bilan à domicile, en salle ou sur votre lieu de travail, des frais supplémentaires pourront être demandés en fonction du lieu.</li> <li>*Pour toute annulation à une séance voir les conditions générales.</li> <li>*Document à fournir : Décharge signée.</li> </ul>