

## TARIFS

| <b>CROSS TRAINING (en petit groupe)</b>  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| DETAILS  | 1 SEANCE   | CARTE<br>10 SEANCES   | ABONNEMENT<br>ANNUEL<br><small>(Toutes les séances en illimitées)</small> |
| TARIFS<br>ADULTE   | <b>10 €</b><br><small>(Payable en 1 fois)</small>                | <b>80 €</b><br><small>(Payable en 1 fois/valable 3 mois)</small>                      | <b>Non disponible<br/>pour le moment</b>                                  |
| TARIFS<br>COUPLE   | <b>10 €</b><br><small>(Par personne / payable en 1 fois)</small> | <b>75 €</b><br><small>(Par personne / payable en 1 fois<br/>/ valable 3 mois)</small> | <b>Non disponible<br/>pour le moment</b>                                  |
| TARIFS<br>ETUDIANT & ADO<br><small>(14 à 17ans)</small>  | <b>9 €</b><br><small>(Payable en 1 fois)</small>                 | <b>70 €</b><br><small>(Payable en 1 fois/valable 3 mois)</small>                      | <b>Non disponible<br/>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<br><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 /<br>Retour au calme   |
| CIBLAGE DES OBJECTIFS                           | <b>X</b><br>Général (renforcement musculaire, perte de poids, condition<br>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>PACKS de 3, 6 ou 12 MOIS</b><br>(Bilans + programmes etc...)  |
| <b>TARIFS</b><br>1, 2, 3 ou 4<br><b>SEANCE(S)/semaine</b>                                       | <b>50 € la séance.</b><br>Dont <b>50%</b> de réduction d'impôts ou un chèque des impôts si vous n'êtes pas imposable !<br>Soit seulement <b>25 € la séance au final !</b><br>(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><br>(Age, poids, taille, antécédents etc...)                            | ✓  |
| <b>BILAN HYGIENE DE VIE</b><br>(Alimentation, sommeil, mental etc...)                       | ✓  |
| <b>BILAN COMPOSITION CORPORELLE</b><br>(4 Plis cutanés, Mensurations etc...)                | ✓  |
| <b>METABOLIC ANALYTICS</b><br>(14 Plis cutanés)   | ✗<br>(En option / coût 50 €)   |
| <b>BILAN MOUVEMENTS FONCTIONNELS</b><br>(Souplesse, mobilité, gainage etc...)               | ✓  |
| <b>BILAN PHYSIQUE GENERAL</b><br>(Grip, Ruffier, PDC...)                                    | ✓  |
| <b>TESTS PHYSIQUES EN FONCTION DES OBJECTIFS</b><br>(VMA & VO2max, RM, Vitesse, CMJ etc...) | ✓  |
| <b>PLANIFICATION &amp; PROGRAMME</b><br>(Terrain / musculation / mobilité etc...)           | ✓  |
| <b>MONITORING ET SUIVI +</b><br>(RPE + WELLNESS + 1 entretien hebdomadaire de 15')          | ✗<br>(En option / sur devis)   |
| <b>DOCUMENTS &amp; CONSEILS</b><br>(Alimentation, entraînement etc...)                      | ✓  |
| <b>COMPTE RENDU</b><br>(Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)                       | ✓  |
| <b>COMPTE RENDU DETAILLE</b><br>(Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)              | ✗<br>(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) /<br/>COACHING ENTREPRISE / PREPARATION PHYSIQUE</b>           |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>DETAILS</b>  | <b>PACK 3 MOIS</b><br>(Bilans + programmes etc...) | <b>PACK 6 MOIS</b><br>(Bilans + programmes etc...) | <b>PACK 12 MOIS</b><br>(Bilans + programmes etc...) |
| <b>TARIFS</b><br><b>1, 2, 3 ou 4</b><br><b>SEANCE(S)/semaine</b>                                | <b>Sur devis</b><br>(Payable en plusieurs fois)    | <b>Sur devis</b><br>(Payable en plusieurs fois)    | <b>Sur devis</b><br>(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) /<br/>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><br>(Age, poids, taille, antécédents etc...)                              | ✓   |
| <b>BILAN HYGIENE DE VIE</b><br>(Alimentation, sommeil, mental etc...)                         | ✓   |
| <b>BILAN COMPOSITION CORPORELLE</b><br>(4 Plis cutanés, Mensurations etc...)                  | ✓   |
| <b>METABOLIC ANALYTICS</b><br>(14 Plis cutanés)   | ✗<br>(En option / coût 50 €)  |
| <b>BILAN MOUVEMENTS FONCTIONNELS</b><br>(Souplesse, mobilité, gainage etc...)                 | ✓   |
| <b>BILAN PHYSIQUE GENERAL</b><br>(Grip, Ruffier, PDC...)                                      | ✓   |
| <b>TESTS PHYSIQUES EN FONCTION DES OBJECTIFS</b><br>(VMA & VO2max, RM, Vitesse, CMJ etc...)   | ✓   |
| <b>PLANIFICATION &amp; PROGRAMME</b><br>(Terrain / musculation / mobilité etc...)             | ✓   |
| <b>MONITORING ET SUIVI +</b><br>(RPE + WELLNESS + 1 entretien hebdomadaire de 15')            | ✗<br>(En option / sur devis)  |
| <b>DOCUMENTS &amp; CONSEILS</b><br>(Alimentation, entraînement etc...)                        | ✓   |
| <b>COMPTE RENDU</b><br>(Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)                         | ✓   |
| <b>COMPTE RENDU DETAILLE</b><br>(Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)                | ✗<br>(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 +<br>(1 bilan d'entrée + 1 programme<br>+ 1 séance tech + 1 bilan de fin) | 1 BILAN<br>ATHLETE                              |
|---|------------------------------------|--|---|
| TARIFS  | <b>70 €</b><br>(Payable en 1 fois) | <b>250 €</b><br>(Payable en 1 fois/valable 3 mois)                                   | <b>Sur devis</b><br>(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<br>(Age, poids, taille, antécédents etc...)  | ✓  |
| BILAN HYGIENE DE VIE<br>(Alimentation, sommeil, mental etc...)   | ✓  |
| BILAN COMPOSITION CORPORELLE<br>(4 Plis cutanés, Mensurations etc...)  | ✓  |
| METABOLIC ANALYTICS<br>(14 Plis cutanés)   | ✗<br>(En option / coût 50 €)   |
| BILAN MOUVEMENTS FONCTIONNELS<br>(Souplesse, mobilité, gainage etc...)   | ✓  |
| BILAN PHYSIQUE GENERAL<br>(Grip, Ruffier, PDC...)  | ✓  |
| TESTS PHYSIQUES HAUTE PERFORMANCE<br>(VMA & VO2max, RM, structural balance etc...)   | ✗<br>(En option / Sur devis)   |
| PLANIFICATION + 1 PROGRAMME<br>(Terrain / musculation / mobilité etc...)   | ✓<br>(Uniquement pour l'offre à 250 €)   |
| DUREE DU PROGRAMME<br>(En fonction des objectifs)  | 1 méso cycle<br>(4 à 12 semaines)  |
| EXPLICATION DETAILLEE DU PROGRAMME<br>(Démonstration et test sur tous les mouvements)  | ✓<br>(En salle / durée 45' à 1h)   |
| SUIVI<br>(1 entretien téléphonique ou en visio de 15' ou +.<br>Journalier ou hebdomadaire ou mensuel)                                  | ✗<br>(En option / sur devis)   |
| MONITORING ET SUIVI +<br>(RPE + WELLNESS + 1 entretien téléphonique ou en visio<br>de 15' ou +. Journalier ou hebdomadaire ou mensuel) | ✗<br>(En option / sur devis)   |
| DOCUMENTS & CONSEILS<br>(Alimentation, entraînement etc...)  | ✓  |
| COMPTE RENDU<br>(Envoyé en PDF à la fin de la prise en charge)   | ✓  |
| COMPTE RENDU DETAILLE<br>(Envoyé en PDF après chaque bilan)  | ✗<br>(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> |