

TARIFS

CROSS TRAINING (en petit groupe)			
DETAILS	1 SEANCE	CARTE 10 SEANCES	ABONNEMENT ANNUEL (Toutes les séances en illimitées)
TARIFS ADULTE	10 €	80 € (Valable 3 mois)	Non disponible pour le moment
TARIFS COUPLE	10 € (Par personne)	75 € (Par personne / valable 3 mois)	Non disponible pour le moment
TARIFS ETUDIANT & ADO (14 à 17ans)	9 €	70 € (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	45' à 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 (7 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 30 € la séance au lieu de 60 € ! Demandez votre devis ! (*Des frais supplémentaires pourront être appliqués en fonction du lieu.)
*Inscription par téléphone / Aucun frais d'inscription / Pas de séance d'essai gratuite.	

DETAILS COACHING PERSONNEL A DOMICILE (SAP)	
DUREE DES SEANCES	45' à 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)	✗ (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')	✗ (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 à la fin de la prise en charge)	✗ (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. *Paiement intégral pour le 1 ^{er} pack puis possibilité de payer en plusieurs fois (3 fois max.) par la suite si renouvellement. *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 appliqués 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	Sur devis	Sur devis
*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	45' à 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, entraînement 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.

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 €	250 € (Valable 3 mois)	Sur devis
*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, 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	*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.