



03.20.84.72.63

SPORT

1 SEANCE DE SPORT 7.5€

5 SEANCES DE SPORT 35€

10 SEANCES DE SPORT 65€

PROGRAMME MINCEUR 100€ (Bilan 40€+10 séances)

BILAN (tests physiques : vélo, tapis de marche, souplesse)
DETERMINATION DES OBJECTIFS
PROGRAMME D'ENTRAINEMENT PERSONNALISE
(LPG HUBER, POWERPLATE, EXERCICES SOL)

PROGRAMME MUSCULATION 100€ (Bilan 40€+10 séances)

BILAN
DETERMINATION DES OBJECTIFS
TEST MUSCULAIRE AVEC MYOTEST (outil professionnel)

PROGRAMME PREP. PHYSIQUE 120€ (Bilan 50€+10 SEANCES)

BILAN
TESTS TERRAIN (Léger, Cooper, Gacon,...)
PROGAMME D'ENTRAINEMENT PERSONNALISE
SUIVANT LA DISCIPLINE SPORTIVE

POWERPLATE AVEC COACH (20 MIN)

1 SEANCE 18€

10 SEANCES 150€