



### COACHING INDIVIDUEL

1 SÉANCE	PACK 10 SÉANCES	PACK 20 SÉANCES
50 €	<b>450€</b> Soit 45€ la séance + 5 séances de cryothérapie OFFERTES	<b>800€</b> Soit 40€ la séance + 10 séances de cryothérapie OFFERTES

### COURS COLLECTIFS ACCÈS ILLIMITÉS 6J/7

Cours disponibles & Objectifs : Crosstraining - Cardio - Renforcement - Minceur & Forme - Haltérophilie

Pack 10 séances	Pack 20 séances	1 mois	3 mois	6 mois	12 mois
190 €	380 €	<b>150€</b> Soit 7,50€ /séance	<b>135€ / mois</b> Soit 6,75€ /séance	<b>120€ / mois</b> Soit 6€ /séance	<b>90€ / mois</b> Soit 4,50€ /séance

### CRYOTHÉRAPIE

Séance découverte	Pack de 5 séances	Pack de 10 séances
<b>15€</b> <b>OFFERTE*</b> *si engagement pack ou abonnement  Au lieu de <b>30€ la séance</b>	<b>95€</b> Soit 19€ / séance  J'économise 55€	<b>180€</b> Soit 18€ / séance  J'économise 120€

### ABONNEMENTS CRYOTHÉRAPIE ILLIMITÉS \*

1 mois	3 mois	6 mois	12 mois
130 €	106 € / mois	97 € / mois	88 € / mois
<b>Offre DUO</b> <b>208€</b>	<b>Offre DUO</b> <b>170€</b>	<b>Offre DUO</b> <b>155€</b>	<b>Offre DUO</b> <b>140€</b>

\* illimitée à raison de 1 fois / jour maximum, soit 5 fois / semaine.

#### TEST OXYCON VO2MAX

75 €

#### TEST FMS

Test FMS (fonctionnel) 2 séances : avec 1 séance de test et une séance qui d'après les résultats servira à corriger les faiblesses ou le déséquilibre

150 €

#### TEST CYBEX

Ce test s'appuie sur une technique de surveillance et représente également un intérêt majeur dans le dépistage de déséquilibres musculaires susceptible d'entraîner des blessures.

50 €

#### ÉVALUATION Durée : 1H30

Test d'évaluation détente verticale  
Test évaluation musculaire (suivant le profil de l'athlète et le sport pratiqué)

75 €

#### TEST AÉROBIE

Test aérobic PMA fréquence cardiaque (vélo, tapis...)

50 €