

*Pour les fêtes,
votre sport-santé
à -25% !*



Jusqu'à
-25%
*sur les cours
collectifs*

 **mon stade**

**Pour 2018, mon stade
vous souhaite une année
de progrès en sport
et en santé.**



Cours collectifs

Pilates - Boxe Training - Dos/Abdos - Total Body training
 Cuissees / Abdos / Fessiers - TRX® - Yoga Vinyasa
 Yoga d'inspiration tibétaine - Stretching - Sorties Running

VOS 4 CARNETS - du 18/12/17 au 20/01/18 -

- Carnet de 10 cours : ~~200€~~ → 170€
- Carnet de 20 cours : ~~360€~~ → 290€
- Carnet de 30 cours : ~~480€~~ → 360€ **-25%!**
- Carnet de 40 cours : ~~560€~~ → 510€

• 8 personnes maximum, sur réservation.

Cours d'essai gratuit

ET POUR LES
 RÉ-ABONNEMENTS
-10%
 supplémentaires
 cumulables avec
 la promo

-10% à partir
 de 3 mois achetés

FORFAIT UNIQUE
 SANS ENGAGEMENT

20€ / MOIS

Free Training

Entraînement libre sur le plateau cardio + muscu équipé
 d'appareils professionnels, habituellement réservés aux
 sportifs de haut niveau (Keiser, Woodway, Scifit, etc.)

• 10 personnes maximum, sur réservation.



Bilans médicaux et sportifs

Épreuves d'effort cardiologique ou cardiorespiratoire (mesure directe du VO₂ max, VMA ou PMA, seuils
 respiratoires, etc.), Tests musculaires et proprioceptifs, analyse de composition corporelle sur scanner DEXA...

Pour programmer ou suivre votre entraînement ou pour un simple check-up de prévention santé,
 avec notre équipe médico-sportive (Cardiologues, Médecins du Sport, Préparateurs Physiques).



Programmes 100% personnalisés

Que vous souhaitiez vous soigner, vous (re)mettre en forme ou vous préparer pour une épreuve
 sportive, MON STADE vous propose un parcours 100 % personnalisé pour atteindre votre objectif :

Bilan + Plan + Séances + Suivi.

Les séances de votre Plan d'entraînement peuvent être encadrées par un
 préparateur physique (en individuel ou en groupe de 7 personnes maxi)
 ou bien réalisées seul(e) à MON STADE ou ailleurs : vous choisissez
 votre formule et vous mixez les options qui vous conviennent.
 Ex. Bilan 1 + Plan personnalisé à partir de 105€ (hors séances).



Ne pas jeter sur la voie publique

Jusqu'à
-25%
 sur les cours
 collectifs

Promo spéciale 2018
À s'offrir ou à offrir !

Du 18/12/2017 au 20/01/2018

Mon Stade
 1 rue Elsa Morante 75013 Paris



01 44 23 30 00

www.monstade.fr