

# MAKE YOUR RENTRÉE GREAT AGAIN! \*



PROMO  
DE RENTRÉE  
**10 COURS  
OFFERTS**

Pour tout carnet acheté  
avant le 30/09/2017

\* Retrouvez le plaisir de la rentrée



**mon stade**  
PROGRESSEZ EN SPORT ET EN SANTÉ



**01 44 23 30 00**

1 rue Elsa Morante 75013 Paris  
contact@monstade.fr  
[www.monstade.fr](http://www.monstade.fr)

**À 200 m de l'avenue de France,  
votre nouveau terrain de sport !**

750 m<sup>2</sup> répartis sur 3 espaces + 7 m sous  
plafond + cabines de change et douches in-  
dividuelles + conseils de préparateurs phy-  
siques et professeurs experts + service de  
réservation en ligne + convivialité et esprit  
du sport.



## Cours collectifs

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

- 8 personnes maximum, sur réservation.
- Carnets de 10, 20, 30 ou 40 cours ou abonnement de 6 ou 12 mois.

**Cours d'essai gratuit**

PROMO  
DE RENTRÉE  
**10 COURS  
OFFERTS**

Pour tout carnet acheté  
avant le 30/09/2017

FORFAIT UNIQUE  
SANS ENGAGEMENT  
**20€ / MOIS**  
-10% à partir de  
3 mois achetés

## Free Training

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

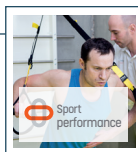
- 10 personnes maximum, sur réservation.



## Bilans médicaux et sportifs

Épreuves d'effort cardiologique ou cardiorespiratoire (mesure directe du VO<sub>2</sub> 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).*

