

1-MON BILAN

BILAN FIT

115 €

EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE

TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 ®]

TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®

+ **TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA)**

Voir *

BILAN FIT-VO₂

250 €

EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE

TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 ®]

TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®

+ **EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE**

BILAN MUSCULAIRE /Objectif Posture

125 €

TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 ®]

+ **TEST D'ENDURANCE LOMBAIRE [SHIRADO]**

+ **TEST D'ENDURANCE ABDOMINALE [SORENSEN]**

+ **TEST DE SOUPLESSE [SIT & REACH]**

+ **TEST D'EQUILIBRE [FLAMANT ROSE]**

+ **TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®**

2-MON PLAN

CONSULTATION AVEC LE PREPARATEUR PHYSIQUE

Enseignant en Activité Physique Adaptée (STAPS-APA),

formé à l'Education Thérapeutique du Patient (ETP)

+ **PLAN D'ENTRAINEMENT PERSONNALISE**

Plans de 16 semaines.

Incluant suivi mensuel sur la base d'un Formulaire d'évaluation en ligne

PLAN SPORT BIEN-ETRE

40 €

Plan de 48 séances : 3 séances Préparation Physique Générale / semaine.

PLAN RUNNING

60 €

Plan de 48 séances : 2 séances Préparation Physique Spécifique + 1 séance de course à pied / semaine.

PLAN DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE / Objectif posture

40 €

Plan de 32 séances : 2 séances de renforcement musculaire/ semaine.

3-MES SEANCES D'ENTRAINEMENT

PERSONAL TRAINING

Nombre de séances Tarif / séance

En groupe de 7 : Séances de 1 h encadrées par un Préparateur physique

De 1 à 10 séances

... X 25 € - €

De 11 à 20 séances

... X 24 € - €

De 21 à 30 séances

... X 22 € - €

Nombre de mois Tarif / mois

Abonnement 1 mois - 1 séances par semaine (= 4 par mois)

80 € - €

Abonnement > 1 mois - 1 séance par semaine (= 4 par mois)

... X 70 € - €

Abonnement 1 mois - 3 séances par semaine (= 12 par mois)

160 € - €

Abonnement > 1 mois - 3 séances par semaines (= 12 par mois)

... X 145 € - €

Nombre de séances Tarif / séance

En solo : Séances de 1 h encadrées par un Préparateur physique

De 1 à 4 séances

... X 80 € - €

A partir de 5 séances

... X 65 € - €

TOTAL

Prix en € TTC au 01/01/22

Ces services ne sont pas pris en charge par le régime obligatoire de Sécurité sociale. Certains organismes (mutuelles, comités d'entreprises, etc.) peuvent rembourser tout ou partie de votre achat. Renseignez-vous auprès des organismes desquels vous dépendez.

* OU Vous disposez d'une épreuve d'effort cardiologique de moins de 1 an, à faire valider préalablement par le cardiologue MON STADE.
Pour plus de détails sur ces services : consultez www.monstade.fr