mon stade
PROGRESSEZ EN SPORT ET EN SANTÉ

Sport performance
Programmes d'entrainement 100 % personnalisés

1-MON BILAN

BILAN RUN ou BIKE — **100 €** ☐
EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE
TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®
+ **TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA)** Voir *

BILAN RUN ou BIKE-VO_2 — **225 €** ☐
EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE
TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®
+ **EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE**

BILAN MUSCULAIRE / Objectif Préparation physique — **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),
+ **PLAN DENTRAINEMENT PERSONNALISE *POUR ME PREPARER EN VUE D'UNE ECHEANCE***
Plans de 8 à 52 semaines, établis en fonction de mon échéance sportive (compétition, séjour, saison).
Incluant suivi hebdomadaire et adaptations sur la base d'un échange avec le Préparateur physique (Formulaire d'évaluation en ligne + Entretien en présentiel ou à distance)

	Nombre de semaines	*Tarif / semaine*	
PLAN PREPA TOUS SPORTS *Plan de 2 à 3 séances Préparation physique générale / semaine.*	... x	**20 €**	- €
PLAN COURSE A PIED ou TRAIL *Plan de 3 à 4 séances / semaine, avec séances Préparation Physique Spécifique + séances de course.*	... x	**25 €**	- €
PLAN DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE / Objectif Préparation physique *Plan de 32 séances : 2 séances de renforcement musculaire/ semaine.*		**40 €**	☐

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 01/10/2021

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.

* 0
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

1 rue Elsa Morante - 75013 Paris | T : +33 1 44 23 30 00 | contact@monstade.fr

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité