

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-VO₂

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 D'ENTRAINEMENT 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

... X 20 € - €

Plan de 2 à 3 séances Préparation physique générale / semaine.

PLAN COURSE A PIED ou TRAIL

... X 25 € - €

Plan de 3 à 4 séances / semaine, avec séances Préparation Physique Spécifique + séances de course.

PLAN DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE / Objectif Préparation physique

40 €

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

3-MES SEANCES D'ENTRAINEMENT

PERSONAL TRAINING

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

Nombre de séances Tarif / séance

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.

* 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