

1-MON BILAN
BILAN APA

 115 €
EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE

- 1 TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 ®]
- 2 TEST D'ENDURANCE LOMBAIRE [SHIRADO]
- 3 TEST D'ENDURANCE ABDOMINALE [SORENSEN]
- 4 TEST DE FORCE MEMBRES SUPERIEURS [HANDGRIP]
- 5 TEST DE FORCE MEMBRES INFERIEURS [ASSIS / DEBOUT]
- 6 TEST DE SOUPLESSE [SIT & REACH]
- 7 TEST D'EQUILIBRE [FLAMANT ROSE]

 + TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA) Voir *
BILAN Med-APA

 250 €
EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE (Tests 1 à 7)

+ 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 SUR ORDONNANCE

 40 €
Plan de 48 séances : 3 séances Préparation Physique Générale / 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.

*

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