

A CHAQUE OBJECTIF, SON ACCOMPAGNEMENT

Vous vivez avec une maladie chronique ou un facteur de risque et vous souhaitez bénéficier d'un Programme d'Activité Physique Adaptée-APA pour **améliorer votre santé** ?

Accompagnement

SPORT SUR ORDONNANCE

Vous souhaitez **vous (re)mettre en forme** pour préserver votre capital santé, ou bien votre objectif est d'**entretenir votre condition physique** pour pratiquer avec aisance votre sport favori ?

Accompagnement

SPORT-SANTÉ

CHOISIR SON PROGRAMME INITIAL

Personal Training ou **Atelier**, choisissez le *Programme initial* qui vous convient :

	Personal Training	Atelier
Quel type d'entraînement est proposé par le Programme ?	individualisé	collectif
Quels sont les services inclus dans les Programmes ?		
Bilan initial : réalisé par Enseignant en Activité Physique Adaptée, pour mieux vous connaître (tests de condition physique et questionnaires) et vous accompagner	✓	✓
Plan d'entraînement individualisé , définissant le contenu de chaque séance, évolutif sur 3 mois	✓	Non concerné
Séances encadrées (1 h) par un Enseignant en Activité Physique Adaptée	✓	✓
Nombre de personnes maximum par séance	7	12
Nombre de séances encadrées du Programme initial	12 ou 24	

CONDITIONS D'ACCES AU PROGRAMME INITIAL

- Prescription d'Activité Physique Adaptée (APA)
+ Pour l'Atelier : Questionnaire d'aptitude
- Certificat d'absence de contre-indication à la pratique d'activité d'intensité modérée à élevée

Prescription
et Certificat
établis par
votre médecin

Modèles à télécharger
sur www.monstade.fr
page "services"

Ces services d'APA en Maison sport-santé ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.
Certaines mutuelles remboursent tout ou partie de la prestation. Renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé .

SPORT-SANTÉ

PROGRAMME INITIAL

Avec Certificat d'absence de contre-indication

		Personal Training	Atelier
Bilan initial (frais de dossier inclus)		100 €	100 €
Plan d'entraînement individualisé	+	60 €	Non concerné
Abonnement 12 séances : 4 séances par mois sur 3 mois	+	270 € 430 €	210 € 310 €
Abonnement 24 séances : 8 séances par mois sur 3 mois	ou	480 € 640 €	360 € 460 €

SPORT SUR ORDONNANCE

PROGRAMME INITIAL

Sur Prescription d'APA - Valable pour un seul Programme initial

		Personal Training	Atelier
Bilan initial (frais de dossier inclus)		Offert	Offert
Plan d'entraînement individualisé	+	Offert	Non concerné
Mois 1 : 4 séances sur 1 mois	+	Offert	Offert
Mois 2 et 3 : 8 séances (4 séances par mois)	+	130 €	100 €

COMPLETER OU POURSUIVRE

Séances additionnelles ou Bilans à réaliser en cours de Programme initial ou après le Programme initial

	Personal Training	Atelier
Séance(s) à l'unité - valables 6 mois	25 €* 20 €	20 €
Carnet de 4 séances - valable 1 mois	100 €* 80 €	80 €
Carnet de 8 séances - valable 2 mois	180 €* 140 €	140 €
Carnet de 12 séances - valable 3 mois	240 €* 180 €	180 €
Bilan de poursuite + Plan d'entraînement Objectif : Poursuivre en Personal training 12 mois après le dernier Bilan	85 €	Non concerné
Bilan de suivi Objectif : Faire un point sur ses progrès à la fin du ou en cours de Programme	50 €	50 €

Autres conditions :

*Adaptations du Plan d'entraînement incluses

- Suspension pour maladie : sur certificat médical
- Report du Programme initial pour cause de vacances : dans la limite de 15 jours hors période estivale et 3 semaines du 1er juillet au 30 août
- Validité des Carnets : s'entend à partir de la date d'achat
- Reliquats de séances sur Carnet : 1 séance recréditée si rachat minimum d'un abonnement d'1 mois