



Tarifs Préparation physique

- La séance extérieure d'appuis : 100.-
10 séances d'appuis en extérieur : 900.-
- 1 évaluation musculation et :
• 2 programmes de musculation : 190.-
- 1 évaluation cardio-vasculaire et :
• Planification sur 6 semaines (2x/sem) : 150.-
• 12 séances cardio-vasculaires : 150.-
- 3 évaluations et :
• 6 programmes de musculation : 520.-
• Planif cardio sur 18 semaines (2x/sem) : 400.-
- 4 séances personal training + évaluation et suivi cardio/musculation: le mois 500.-