



L'USINE
CLUB DE SPORT

PRENDRE SOIN DE SOI

LES PACKS RUNNING

PACK INITIAL

SUIVI MENSUEL

PACK 10 KMS - 4 à 8 semaines

- 1 bilan initial d'une heure incluant tests physiques et VMA, balance à impédance et fiche de renseignement
- 1 plan d'entraînement personnalisé la semaine suivante sous forme de fichier excel OU suivi avec application
- 1 bilan de 30 à mois+1 ou juste avant la compétition
- Suivi via WhatsApp

195 .-

50 .-

Total pack : 245.-

PACK SEMI-MARATHON - 8 à 12 semaines

- 1 bilan initial d'une heure incluant tests physiques et VMA, balance à impédance et fiche de renseignement
- 1 plan d'entraînement personnalisé la semaine suivante sous forme de fichier excel OU suivi avec application
- 2 bilan de 30 à M+1 et M+2
- Suivi via WhatsApp

325 .-

50 .-

Total pack : 425.-

PACK MARATHON - 12 à 16 semaines

- 1 bilan initial d'une heure incluant tests physiques et VMA, balance à impédance et fiche de renseignement
- 1 plan d'entraînement personnalisé la semaine suivante sous forme de fichier excel OU suivi avec application
- 3 bilan de 30 à M+1, M+2 et M+3
- Suivi via WhatsApp

550 .-

50 .-

Total pack : 700.-

LE CUPPING *Thérapie par les ventouses*

LA SÉANCE

90 .-

LA SÉANCE

Avec accès SPA

120 .-