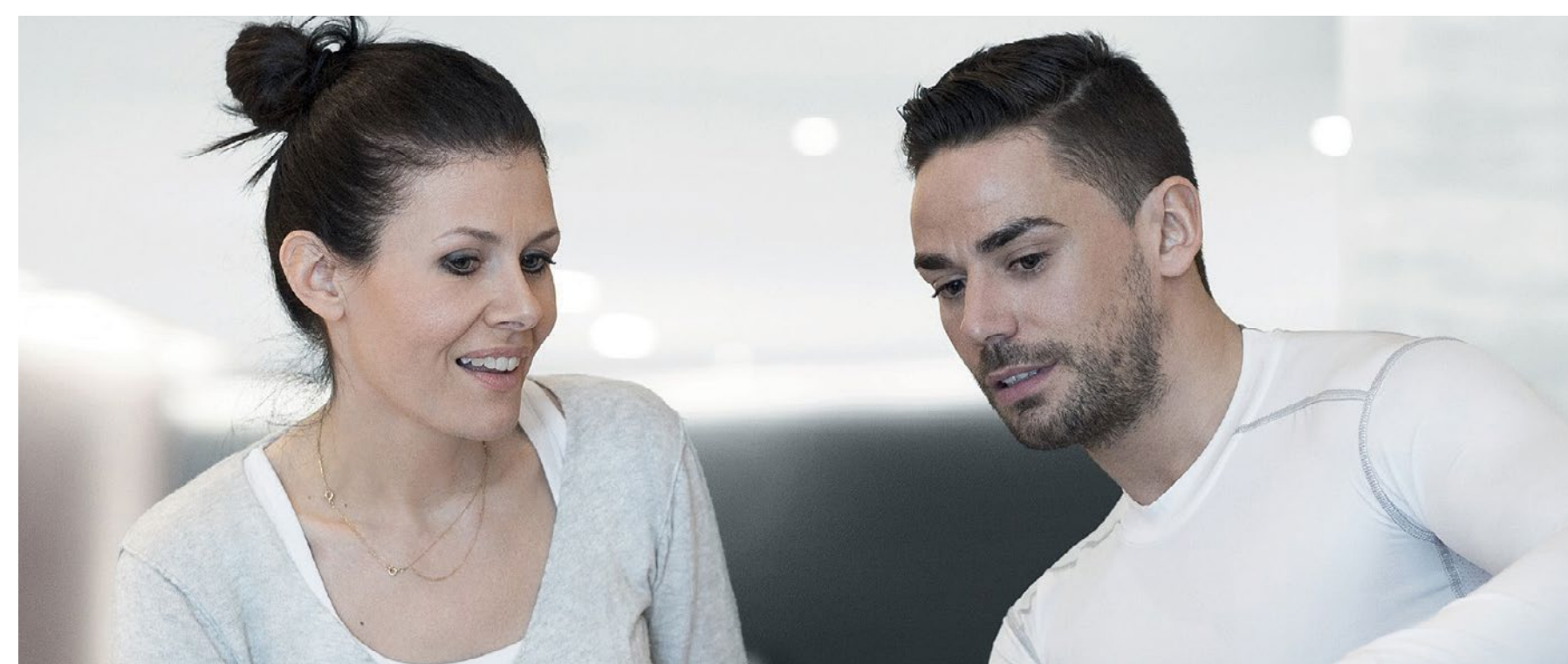
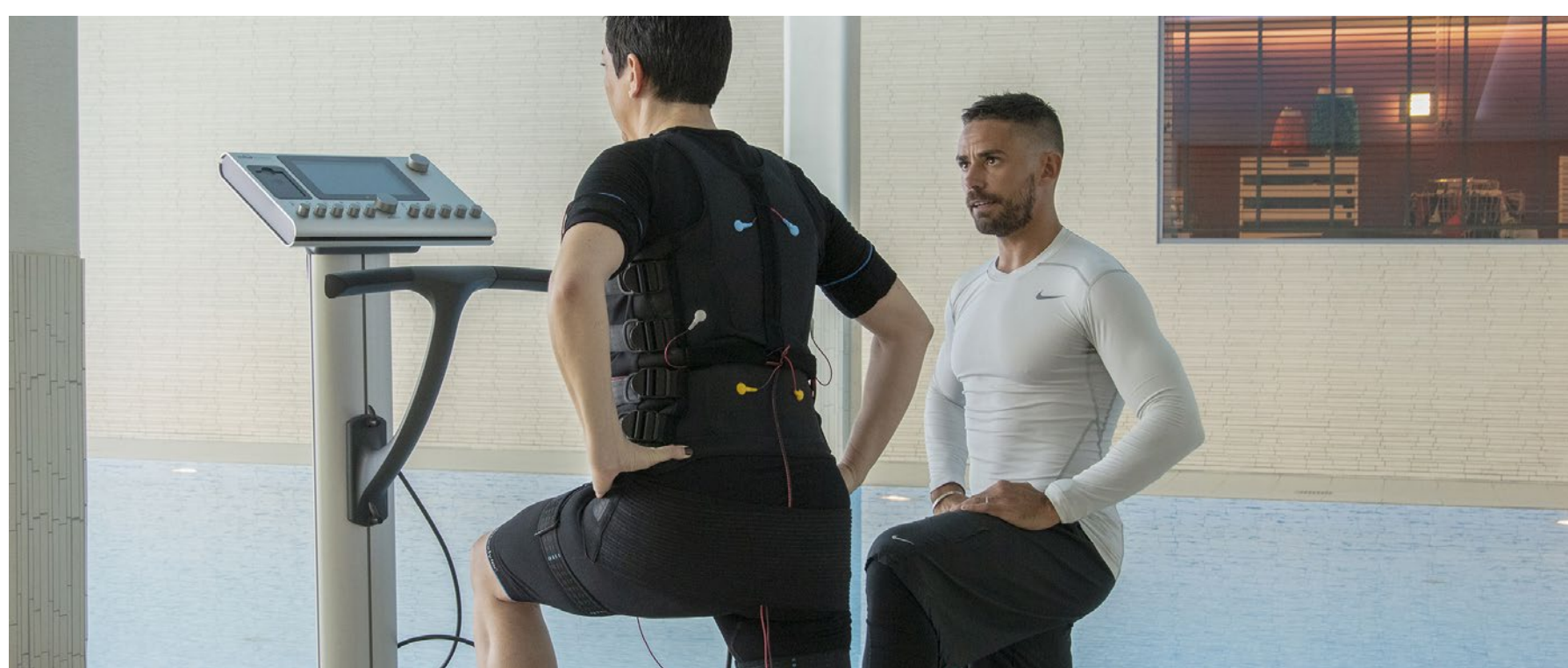




360° TRANSFORMATION

PERSONAL TRAINING
PROGRAMMES ET TARIFS

ABONNEMENT

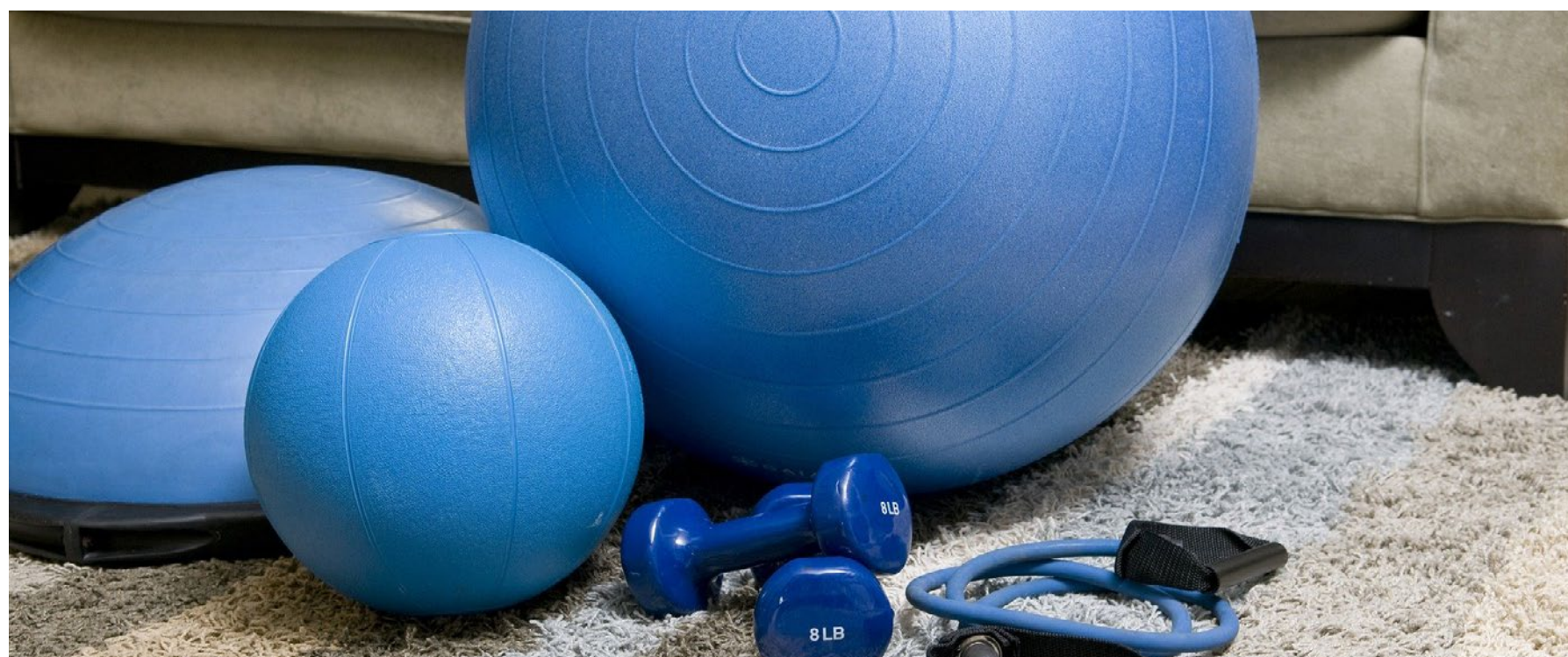


PERSONAL TRAINING MASTERS

Cette séance s'adresse à une clientèle flexible et exigeante qui souhaite un suivi complet ainsi qu'un maximum de résultat. Le personal trainer encadre son client à 100%. Il en assure un suivi constant, la partie cardio, le renforcement musculaire, les conseils alimentaires ainsi que le stretching assisté après chaque séance. L'avantage est le nombre de prestations incluses. Le client bénéficie d'un encadrement interne et externe.

LIFE COACHING

Dans les périodes de transitions dans une vie, il n'est pas toujours aisé d'y voir clair. Votre Coach est un réel «partenaire du changement». Il vous accompagne à réaliser vos objectifs, à surmonter vos défis et à embrasser vos rêves pour vous permettre une meilleure réussite dans votre vie privée et professionnelle. L'offre du life coaching est adaptée spécifiquement à votre besoin.



PERSONAL TRAINING À DOMICILE

Envie de rester chez vous ? Votre personal trainer se déplace à votre domicile pour vous permettre de suivre dans le confort le plus absolu votre séance de sport.

PERSONAL TRAINING VIP

De Genève à Paris, de Londres à Milan, quelle que soit votre destination pour des raisons professionnelles ou personnelles, votre personal trainer vous accompagne lors de vos déplacements à l'étranger. Vous bénéficiez d'un programme au quotidien, sur mesure, alliant sport, nutrition et bien-être.

DESCRIPTIF DES ABONNEMENTS

MASTER 55 MINUTES

Cette séance est optimale pour toutes les personnes souhaitant un suivi complet et un maximum de résultats dans un bref délai. Le personal trainer encadre son client à 100%. Il en assure un suivi constant, la partie cardio, le renforcement musculaire, les conseils alimentaires ainsi que le stretching assisté après chaque séance. Chaque séance dure cinquante cinq minutes selon le choix des activités ci-dessous:

PERSONAL TRAINING

55 min de sport adapté à votre niveau et vos besoins spécialement préparés pour vous.

ACQUAGYM

Une manière d'aborder le sport de manière plus douce mais tout aussi efficace avec un programme sur mesure.

STRETCHING ASSISTÉ

C'est un moment de stretching que le coach fait au client lui permettant une réelle détente des muscles grâce à des techniques d'assouplissement et de mobilisation utilisées en physiothérapie. Cela favorise la souplesse corporelle ainsi que la récupération consécutive après un effort physique.

SÉANCE À LA CARTE

PERSONAL TRAINING	DE 1 À 10 SÉANCES	DE 11 À 20 SÉANCES	DÈS 21 SÉANCES
Express (30 min)	CHF 90	CHF 85	CHF 80
Domicile	PRIX CI-DESSOUS		
Life Coaching	PRIX SUR DEMANDE		
VIP			

EXPRESS (30 MINUTES)

Ce type de séance est idéal pour toutes les personnes dont le temps est précieux mais également pour une approche différente du coaching selon l'envie du client et/ou son emploi du temps.

Une approche qui permet une optimisation des résultats sur un temps réduit.

VIP

De Genève à Paris, de Londres à Milan, quelle que soit votre destination pour des raisons professionnelles ou personnelles, votre personal trainer vous accompagne lors de vos déplacements à l'étranger. Vous bénéficierez d'un programme au quotidien, sur mesure, alliant sport, nutrition et bien-être.

LISTE DES PRIX POUR COACHING PRIVÉ HORS TVA (+7,7%)

DURÉE PERSONAL TRAINING MASTER	ABONNEMENT 3 MOIS CHF 200 LA SÉANCE PRIX PAR MOIS BRUT	ABONNEMENT 9 MOIS CHF 180 LA SÉANCE PRIX PAR MOIS BRUT	ABONNEMENT 12 MOIS CHF 170 LA SÉANCE PRIX PAR MOIS BRUT
1 séance par semaine	CHF 800	CHF 720	CHF 680
2 séances par semaine	CHF 1'600	CHF 1'440	CHF 1'360
3 séances par semaine	CHF 2'400	CHF 2'160	CHF 2'040
SÉANCE À LA CARTE	CHF 220	PACK DE 10 SÉANCES	2'100.-CHF (CHF 210 la séance)

SPÉCIFIQUE

DESCRIPTION	DE 1 À 10 SÉANCES	DE 11 À 20 SÉANCES	DÈS 21 SÉANCES
PERSONAL TRAINING EXPRESS 30 MIN	CHF 90 la séance	CHF 85 la séance	CHF 80 la séance
PERSONAL TRAINING À DOMICILE	CHF 200 la séance	CHF 190 la séance	CHF 180 la séance
MBT MYHA BODYTECH INCLUS 45 min	CHF 170 la séance	CHF 150 la séance	CHF 140 la séance
LIFE COACHING	PRIX SUR DEMANDE		
PERSONAL TRAINING VIP	PRIX SUR DEMANDE		



JP DNA-Check

100 % CONFIDENTIEL – 100 % GARANTI – 100 % SÛR

C'est un test ADN métabolique. Grâce aux techniques les plus novatrices actuellement sur le marché Cette analyse vous permettra de vous alimenter selon votre profil.

PACK STANDARD

- 1 séance d'entretien avec explication
- 1 test d'analyse corporelle
- 1 séance de nutrition avec le compte rendu du test
- 1 test Tanita
- 1 test Biody Manager

 2 JOURS /  CHF 800

PACK PREMIUM

- 1 séance d'entretien avec explication
- 1 test d'analyse corporelle
- 3 mois de suivi
- 4 séances de nutrition
- 2 tests Tanita
- 2 tests Biody Manager

 3 MOIS /  CHF 1'300

PACK EXCLUSIVE

- 1 séance d'entretien avec explication
- 1 test d'analyse corporelle
- 3 mois de suivi
- 12 séances de nutrition
- 2 tests Tanita
- 2 tests Biody Manager

 3 MOIS /  CHF 2'800

COURS DE TENNIS

Session individuelle 170.00 CHF
Session en couple 250.00 CHF

MEMBRE

Session individuelle 150.00 CHF
Session en couple 210.00 CHF

SUR DEMANDE

3 personnes 340.00 CHF
4 personnes 420.00 CHF

