

TARIFS DES SÉANCES 2025

01.01.2025

FACE À FACE (cardio – muscu – mobilité – renforcement)

		En une fois	Par 5 séances
• ½ heure			
- 1 séance	60.- / ½h.	CHF 60.-	
- 10 séances	54.- / ½h.	CHF 540.-	2x CHF 275.-
- 20 séances	50.- / ½h.	CHF 1 000.-	4x CHF 255.-
- 30 séances (2x/semaine)	48.- / ½h.	CHF 1 440.-	6x CHF 245.-
• ¾ d'heure			
- 10 séances	78.- / ¾h.	CHF 780.-	2x CHF 395.-
- 20 séances	74.- / ¾h.	CHF 1 480.-	4x CHF 375.-
- 30 séances (2x/semaine)	68.- / ¾h.	CHF 2 040.-	6x CHF 345.-
• 1 heure			
- 1 séance	120.- / h.	CHF 120.-	
- 10 séances	102.- / h.	CHF 1 020.-	2x CHF 515.-
- 20 séances	96.- / h.	CHF 1 920.-	4x CHF 485.-
- 30 séances (2x/semaine)	90.- / h.	CHF 2 700.-	6x CHF 455.-
• 1 heure DUO COACHING* (par pers.)			
- 10 séances	80.- / h.	CHF 800.-	2x CHF 405.-
- 20 séances	75.- / h.	CHF 1 500.-	4x CHF 380.-

* séance personal training à 2 avec objectif similaire

CARDIO

• Planification d'entraînement*			
- 1 programme		12 semaines	CHF 324.-
- Combo avec un autre pack de séance		12 semaines	CHF 264.-
• Profil aérobie**			
- Test VO ² Max		en présence	CHF 95.-
- Test VO ² Max incl. 1 séance VO ² Max et théorie		en présence	CHF 120.-

 * test VO²Max obligatoire la 1^{ère} fois pour les programmes cardio

**inclue dans les profils aérobies une fiche personnalisée avec les différentes zones d'entraînement en VMA, PMA, FCMax et allure de course

EN GROUPE (par pers.)

		En une fois	En 2x
• Groupe de 4			
- 12 séances	28.- / h.	CHF 336.-	2x CHF 173.-
- 20 séances	25.- / h.	CHF 500.-	2x CHF 255.-
• Groupe de 3			
- 12 séances	38.- / h.	CHF 456.-	2x CHF 234.-
- 20 séances	35.- / h.	CHF 700.-	2x CHF 355.-
• Groupe de 2			
- 12 séances	58.- / h.	CHF 696.-	2x CHF 353.-
- 20 séances	55.- / h.	CHF 1 100.-	2x CHF 555.-