

FORFAITS	CHF	INCLUS DANS LE PACK
MASSAGES CLASSIQUES	120.— 75min	Tonique ou Relaxant
BILAN POSTURAL	40.—	
SÉANCE UNIQUE SÉANCE UNIQUE / DUO	95.— 130.—	
3 SÉANCES DECOUVERTES 3 SÉANCES DECOUVERTE DUO	270.— 360.—	TRX / Pilates / Cardio / Running à choix
CHALLENGE PILATES	1'045.—	Découvrir le Pilates <ul style="list-style-type: none">• 12 séances Matwork
CHALLENGE REMISE EN FORME	1'280.—	TRX/Pilates/Cardio/Endurance/Functional training <ul style="list-style-type: none">• 12 séances ou tu pourras te remettre au top en te challengeant, en Pilates, cardio, endurance et renforcement musculaire.• Le contact avec une diététicienne• 1 massage tonique de 60min• 1 séance offerte
CHALLENGE FIT COUPLE	2'270.—	Progresser en couple selon vos objectifs, tout en passant un agréable moment à deux <ul style="list-style-type: none">• 12 séances de Coaching Privé de 60 min en salle (renforcement/endurance/gainage/abdos)• 5 séances de Coaching Privé de 60 min en extérieur (1-4-7-10-12ème semaine)• Un programme Running/Nordic walking mensuel• Contact avec une diététicienne (valeur CHF 50.--)• 2 massages toniques de 60min

CHALLENGE RUNNING 5KM	1'650.—	Courir 55 min sans s'arrêter Aucune préparation requise <ul style="list-style-type: none">• Un programme Running hebdomadaire• 12 séances de Coaching Privé 60min en salle (renforcement/endurance/gainage/abdos)• Contact avec une diététicienne (valeur CHF 50.--)• 5 séances de Coaching Privé 60 min en extérieur (1-4-7-10-12ème semaine)• 1 massage tonique de 60min
CHALLENGE RUNNING 10KM	2'165.—	Courir 75min en une traite Requis : courir 30 min <ul style="list-style-type: none">• Programme Running hebdomadaire• 16 séances de Coaching Privé en salle (endurance/renforcement/gainage/abdos)• Contact avec une diététicienne (valeur CHF 50.--)• 6 séances de Coaching Privé en extérieur (1-4-7-10-13-16ème semaine)• 2 massages toniques de 60min
CHALLENGE SEMI- MARATHON & MARATHON	2'720.—	Participer à un semi-marathon ou un marathon Requis semi-marathon: courir environ 50 min sans s'arrêter Requis marathon : pouvoir courir 20km <ul style="list-style-type: none">• Programme Running hebdomadaire• 20 séances de Coaching Privé en salle de 60min (endurance/renforcement/gainage/abdos)• Contact avec une diététicienne (valeur CHF 50.--)• 7 séances de Coaching Privé en extérieur (1-4-7-10-13-16-20ème semaine)• 3 massages toniques de 60min