

Les abonnements Fitness sans coaching

| | Durée | Tarif |
|-------------------------------|--------------------|----------|
| Accès Libre au Fitness | Abonnement 3 mois | 500 chf |
| | Abonnement 6 mois | 800 chf |
| | Abonnement 12 mois | 1100 chf |

Les abonnements Fitness avec Coaching

| | Durée | | Tarif |
|--|--------------------|------------------------------|----------|
| Package Forme <i>Accès libre au fitness, évaluation, planification et programmation de l'entraînement individualisés</i> | Abonnement 3 mois | 4 prestations d'encadrement | 800 chf |
| | Abonnement 6 mois | 6 prestations d'encadrement | 1300 chf |
| | Abonnement 12 mois | 9 prestations d'encadrement | 1900 chf |
| Package Performance <i>Accès libre au fitness, évaluation, planification et programmation de l'entraînement individualisés</i> | Abonnement 3 mois | 6 prestations d'encadrement | 1000 chf |
| | Abonnement 6 mois | 9 prestations d'encadrement | 1500 chf |
| | Abonnement 12 mois | 14 prestations d'encadrement | 2100 chf |

Coaching sans abonnement

| | Les Packages | Tarif | |
|--|-------------------------|--|---------|
| Activité Cardiaque <i>Evaluation (ergospirométrie), planification et programmation de l'entraînement</i> | Package Evaluation | 1 test d'effort + 1 à 2 cycles d'entraînement | 258 chf |
| | Package Sportif | 2 tests d'effort + 3 à 4 cycles d'entraînement | 500 chf |
| | Package saison sportive | 3 tests d'effort + planification de la saison | 650 chf |
| Activité Musculaire <i>Evaluation (Myotest ou Cybex), planification et programmation de l'entraînement</i> | Package Evaluation | 1 test + 1 cycle d'entraînement | 168 chf |
| | Package Sportif | 2 tests + 2 à 3 cycles d'entraînement | 320 chf |
| | Package saison sportive | 3 tests + planification de la saison | 440 chf |

Les formules sur mesure

| | |
|----------------------------------|---|
| Prestations individuelles | <p>Présentez-nous votre projet, vos objectifs...</p> <p>Définissez votre niveau d'implication et notre niveau d'intervention... (Evaluation, planification, séances sur le terrain,...)</p> <p>Nous élaborerons une formule qui vous est spécialement adaptée</p> |
| Prestations collectives | <p>Vous êtes un club sportif! <i>Faites appel à nous pour préparer vos athlètes et sportifs</i></p> <p>Vous êtes une entreprise! <i>Faites appel à nous pour développer une dynamique au sein de votre entreprise</i></p> |

Horaires d'ouverture

| | |
|----------|-----------------|
| Lundi | de 7h00 à 20h30 |
| Mardi | de 7h00 à 20h30 |
| Mercredi | de 7h00 à 20h30 |
| Jedi | de 7h00 à 20h30 |
| Vendredi | de 7h00 à 20h00 |
| Samedi | de 9h00 à 13h00 |



Les prix des prestations d'ATHLETICA sont toutes taxes comprises, TVA (7.6%)

Les évaluations et bilans

Options

Tarif

| | | | |
|---|--|--|---------|
| Tests d'effort Ergospirométrie Offre spéciale! | Test sportif | Analyse, plan et programme d'entraînement | 258 chf |
| | Réévaluation sportive | Re-test durant l'année vers le même objectif | 188 chf |
| | Test seuil des graisses | Test sous-maximal et analyse des résultats | 150 chf |
| | Supplément pour 1 test d'impédancemétrie (analyse corporelle) | | +30 chf |
| Tests musculaires Force, puissance, équilibres musculaires, détente, profils musculaires,... | Cybox | Déséquilibres musculaires... | 168 chf |
| | Optojump | Saut-détente, temps de contact au sol... | 168 chf |
| | Myotest | Tests de sauts, profils musculaires... | 168 chf |
| | Micro-Fet | Force isométrique, amplitude articulaire | 168 chf |
| Bilan Locomoteur | Posture, mobilité du rachis et segmentaire, raccourcissements musculaires, dysfonctions articulaires | | 120 chf |
| Bilan Proprioception | Batterie de tests | | 120 chf |
| Bilan Complet Test d'effort, test musculaire, bilans locomoteur et proprioceptif, analyse corporelle... | Le Bilan | Analyse et rapport | 650 chf |
| | Bilan avec suivi | Tests, analyse des résultats, 1 ou 2 cycles d'entraînement et web-coaching | 950 chf |
| Impédancemétrie | Le test | Analyse corporelle : test et rapport | 80 chf |
| Micronutrition * | La consultation | | 100 chf |

* Bilan sanguin (si nécessaire) non inclus

Le suivi personnalisé

Options

Tarif

| | | |
|---|---------------------|----------|
| La séance particulière 1 heure | Au centre Athletica | 120 chf |
| | A l'extérieur | 150 chf |
| Les packages de suivi personnalisé Accès salle uniquement pendant les heures de cours | 10 heures | 1150 chf |
| | 20 heures | 2200 chf |
| | 30 heures | 3150 chf |
| | 40 heures | 4000 chf |

Les offres & privilèges*

| | | |
|-----------------------|---|-----|
| Conjoint | Rabais sur les abonnements avec package, pour un couple vivant sous le même toit. | 25% |
| Etudiant | Rabais sur les abonnements package Forme ou Performance : | 15% |
| Seniors | Rabais sur les abonnements package Forme ou Performance : | 10% |
| Renouvellement | Rabais sur les abonnements package Forme ou Performance : | 10% |

* Offres non cumulables.

Les prix des prestations d'ATHLETICA sont toutes taxes comprises, TVA (7.6%)