



# STUDIO 79

HENGSTENBERG 79

3090 OVERIJSE

## TARIFS

<b>PT DECOUVERTE (1 séance BILAN + 1 séance )</b>		<b>120 €</b>
6 SEANCES (valable 2 mois)	65 €	390 €
12 SEANCES (valable 3 mois)	62 €	744 €
18 SEANCES (valable 4 mois)	60 €	1080 €
24 SEANCES (valable 6 mois)	58 €	1392 €

### **ACCUEIL :**

Lors de notre première rencontre, je vous invite à venir au Studio afin de découvrir les lieux et le matériel.

Cette entrevue nous permettra de faire connaissance et vous expliquer le fonctionnement et les diverses modalités.

Nous discuterons évidemment ensemble de vos attentes, vos objectifs, vos pathologies éventuelles...

Un questionnaire santé vous sera remis, que vous complèterez à votre aise à la maison si vous prenez la décision de vous lancer avec moi.

**Cette séance est totalement gratuite et sans engagement !** N'hésitez donc pas à venir me voir.

### **PT DECOUVERTE :**

Chaque nouveau client voulant commencer un programme de personal training au STUDIO79 devra tout d'abord effectuer une formule découverte contenant une séance de tests et une séance de personal training.

Cette séance tests est très importante et indispensable afin que les entraînements soient 100% personnalisés et afin d'éviter les blessures.

En quoi consiste la séance bilan?

Pour en savoir plus sur vous et sur vos capacités physiques, je réaliserai une série de mesures et de tests, en fonction de vos objectifs.

Comme par exemple :

- Poids
- Taille
- Indice de masse corporelle (IMC)
- % masse grasse à l'aide de la mesure des plis cutanés.
- % masse musculaire
- Tour de taille
- Fréquence cardiaque de repos
- Métabolisme de base
- Test d'endurance sur vélo : déterminer sa puissance maximale aérobie et sa VO2max.
- TEST de la sangle abdominale, test de souplesse, test de force, test d'endurance ...
- Test de la POSTURE
- Evaluation de l'équilibre
- Alimentation : Conseils et plan efficace.
- La respiration

### **MODALITES :**

Les séances durent environs une heure.

Tout le matériel vous est fournis, il vous suffit de venir avec votre serviette et vos chaussures de salle.

Les séances peuvent être données en français ou en anglais.

Il est facile de vous garer en face de la maison.