



M'Coach Run

Vous êtes unique, votre entraînement aussi

Jour	Horaires	Niveau	25 semaines
Lundi Samedi	19 ^h 30 à 20 ^h 30 9h à 10h15	10 km et plus /Trail	130 €
Samedi	9 ^h à 10 ^h 15	10 km et plus	115 €
	10 ^h 30 à 11 ^h 30	5 et 7,5 km	



M'Coach Training

Le mouvement est votre force

Mercredi	19 ^h 30 à 20 ^h 30	Circuit renforcement musculaire	115 €
----------	---	---------------------------------	--------------



M'Coach Run
Vous êtes unique, votre entraînement aussi



M'Coach Training (-20%)
Le mouvement est votre force

Mercredi, Samedi	19 ^h 30 à 20 ^h 30 et 9 ^h à 10 ^h 15	Renforcement + running	185 €
------------------	---	------------------------	--------------

TARIF FAMILLE : -10 % sur le 2ème forfait* (remise basée sur le forfait le moins élevé)

Possibilité de paiement en 2 fois (un 1er chèque encaissé en octobre 2019, le second en janvier 2020)

Coaching Personnalisé (1h)

(cours à domicile ou en extérieur sur l'ensemble des activités M'Coach Form)

	Solo	Duo	Trio
Les premières séances	39 €	30 €	27 €
À partir de 10 séances	36 €	26 €	22 €
À partir de 20 séances	33 €	23 €	18 €
Prix par personne pour une séance de 1h			
Forfait kilométrique (Départ du Mesnil en Vallée, 49)	moins de 15 km	Gratuit	
	de 15 à 30 km	6 €	
	de 30 à 40 km	8 €	

Plan d'entraînement Running individualisé

Préparation sur 12 semaines	115 €
-----------------------------	--------------

Coaching entreprise, Kiné Form Santé

sur devis

Préparation physique Groupes (clubs, associations...)

sur devis