
 M'Coach Run Vous êtes unique, votre entraînement aussi		Session Annuelle Du 7 sept 2020 au 24 avril 2021	
Jour	Horaires	Niveau	25 semaines
Lundi M'Run Renfo	19h30-20h45	5-10km + renfo	120€
Samedi M'Run Route/Trail (3 groupes de niveaux)	9h -10h15	10km au Marathon ou Trail	
Samedi M'Run Yoga	10h30-11h30	Débutant à confirmé	
 M'Coach Training Le mouvement est votre force		M'Run Renfo + M'Run Trail/Route ou M'Run Yoga	
Lundi + samedi		Renforcement, running et yoga	135€
Tarif famille -10% sur le 2eme (basé sur le prix le plus bas des 2 tarif) Possibilité de faire 2 chèques (Le 1 er encaissé en oct 2020 et le 2eme en janvier 2021)			
Séance de coaching personnalisé(1h)			
	Solo	Duo	Trio
Les premières séances	39 €	30 €	27 €
A partir de 10 séances	36 €	26 €	22 €
A 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 2 séances coachées sur le terrain : Test VMA et de posture (VOLODALEN) + technique de course Suivi à distance semaine par semaine. Débutant ,10km ,semi-marathon ,Marathon ,trail et ultra trail			120 €
Coaching Entreprise : Kiné forme Santé			
Sur devis			
Préparation Physique (Clubs ,associations etc..)			
Sur devis			