



M'Coach Run  
Vous êtes unique, votre entraînement aussi

**Session Annuelle (Hors période scolaire) Du 6 sept 2021 au 25 juin 2022**

Jour	Horaires	Niveau	30 semaines
Lundi	19h30-20h45	Running + renforcement	145 € (1 séance par semaine)
Samedi	9h -10h15	Route ou Trail Du 5 km au Marathon (3 groupes de niveaux)	
	10h30-11h30	Concept Running -yoga	
Lundi et samedi		Trail/route + Renfo ou Running yoga +renfo	165 € (2 séances par semaine)

Tarif famille -10% sur le 2eme (basé sur le prix le plus bas des 2 tarifs)

Possibilité de faire 2 chèques ( Le 1 er encaissé en oct 2021 et le 2eme en janvier 2022)

**PLAN D'ENTRAINEMENT PERSONNALISE**

<p>Préparation sur 12 semaines 2 séances coachées sur le terrain : Test VMA+ analyse de la foulée (terrien ou Aérien) Suivi à distance semaine par semaine. Débutant ,10km ,semi-marathon ,Marathon ,trail et ultra trail</p>	125 €
---	-------



M'Coach Training  
Le mouvement est votre force

**Séance de coaching personnalisé(1h)**

	Solo	Duo	Trio
Les premières séances	41 €	32 €	27 €
A partir de 10 séances	37 €	28 €	23 €
A partir de 20 séances	34 €	24 €	19 €

Prix par personne pour une séance de 1h (majoration frais kilométrique si à plus de 15 km)

**BILAN sur vos " PREFERENCES MOTRICES NATURELLES" selon les testings VOLODALEN**

 <p><b>NOUVEAU</b></p>	<p><b><u>BILAN INDIVIDUALISE -1 HEURE</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse de la foulée 'terrienne ou aerienne"</li> <li>- Testings musculaires et posturale</li> <li>- Programme d'exercices personnalisés</li> <li>- Prévention des blessures</li> <li>- Profil moteur et comportemental</li> </ul>	65 €
--	---	------

**PREPARATION PHYSIQUE (Clubs ,associations etc..) Sur devis**



M'Coach Entreprise  
Votre corps est votre premier outil de travail

**COACHING SPORTIF ET POSTURAL EN ENTREPRISE : Consept "Kiné forme Santé "**

Sur devis