



www.preparationphysique.net

Préparation Physique pour la Performance

## TARIFS - 3P - 2011




### PREPARATION PHYSIQUE

Interventions sur le terrain avec programmation et planification à l'année selon vos objectifs	Sportif individuel : 50€ puis abonnement sur devis. Groupe ou équipe : 300€**/mois pour une séance par semaine. Pour toutes autres demandes, un devis vous sera proposé.
Pour les clubs et les sportifs professionnels, les stages, colloques, formations, séances « tests » et Autres	Sur devis
Séances physiques du lundi à Oberschaeffolsheim	60€/mois/athlète

### REMISE EN FORME – BIEN-ETRE – COURSE A PIED

	Nb de personne	1	2 (tarif par personne)	3 à 4 (tarif par personne)	5 à 6 (tarif par personne)	Plus de 6 (tarif par personne)
A notre studio de remise en forme ou en plein air avec nos groupes	Séance à l'unité	50€/séance				
	1 séance/sem**	165€/mois	120€/mois	100€/mois	80€/mois	60€/mois
	2 séances/sem**	300€/mois	220€/mois	Sur devis		
	3 séances/sem**	420€/mois	300€/mois	Sur devis		
A votre domicile avec le CESU (50% déduits des impôts)	1 séance/sem**	60€/séance ou 200€/mois (après réduction = 30€ ou 100€/mois)	160€/mois (après réduction = 80€/mois)	140€/mois (après réduction = 70€/mois)	Sur devis	
	2 séances/sem**	370€/mois (après réduction = 185€/mois)	290€/mois (après réduction = 145€/mois)	240€/mois (après réduction = 120€/mois)	Sur devis	
Programme de renforcement (musclature, renforcement etc.)		50€ par mois pour 1 séance par semaine sans aucun engagement 100€ par mois pour 2/3 séances par semaine sans aucun engagement				
Programme de course à pied		20€ par semaine 30€ par semaine avec un programme de renforcement spécifique à la course à pied 240€ pour une préparation de 12 semaines + 1 programme de renforcement				

### MATERIEL DE PREPARATION PHYSIQUE

	<b>CLASSEUR + FICHES PLASTIFIEES</b> 100 fiches plastifiées recto-verso (donc 200 exercices) avec 1 classeur offert ainsi que les intercalaires sur les thèmes suivant : Gainage, Abdominaux, lombaires et Cordes à sauter, haut et bas du corps et des exercices complexes et de proprioception. Il existe plusieurs recharges sur différents thèmes entre 20 et 25 €.	<b>110,00 €</b>
	<b>CD "physigraphe"</b> de plus de 2200 images d'exercices de renforcement musculaire, étirement, échauffement etc. Il permet facilement de construire un programme d'entraînement et autre. + fiches d'entraînements excel et word.	<b>150 € en couleur 100 € en noir/blanc</b>
	<b>Logiciel TIMER mp3</b> Il vous permet de fabriquer vous même vos séquences de 30/30 et autres en définissant le temps de travail et de repos avec votre propre musique pour circuits trainings, séances de fractionnés, d'intermittents...	<b>20,00 €</b> pour une licence Tarifs spéciaux pour club de remise en forme et association

\* Tarif pour un engagement de 11 mois (1er mois libre) pour la CUS sinon varie suivant le lieu de l'intervention (sur devis).

\*\* Tarif pour un engagement de 12 mois (1er mois libre) pour la CUS sinon varie suivant le lieu de l'intervention (sur devis).

- La société 3P se réserve le droit de regrouper plusieurs sportifs individuels pour les interventions sur le terrain afin d'avoir une dynamique de groupe.
- Tous nos tarifs sont TTC.