



JONE.B COACHING

MOVE - BREATH - ENJOY

PT COACHING ACADEMY 2021 - CERTIFICATION EDUQUA, EREPS, SFGV, EUROPEAN STANDARDS EUROPE ACTIVE

À LA CARTE	_ 1H PT (Personnal Training) RUN	120.-CHF
	_ 1H PT PPG/PPS	120.-CHF
	Préparation Physique Générale/Spécifique	
	Renforcement, Stretching, Mobilité, Circuit Training, ...	
	_ ½ JOURNÉE	400.-CHF
	_ 1 JOURNÉE (8H)	800.-CHF
	_ 1 WEEKEND INTENSIF/ WEEKEND CHOC (pratique, théorie, conseils).	1 990.-CHF

PROGRAMMES

_ SUR MESURE BASÉS SUR VOS OBJECTIFS (FIT, SANTÉ, BOUGER, MARCHER, COURIR, SCULPTER, COMPÉTITIONS,...)

INCLUS: DÉVELOPEMENT DE VOS QUALITÉS PHYSIQUE POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

OPTIONS: DURÉE, SUIVI, SÉANCES PT

DE 50.- À 5000.- CHF

PACKAGES

_ FIT & HEALTHY

INCLUS: TEST, PROGRAMME, S'ALIMENTER, SUIVI, SÉANCES PT

DÈS 400.- CHF

_ BACK TO RUNNING

INCLUS: TEST, PROGRAMME, S'ALIMENTER, SUIVI, SÉANCES PT

DÈS 400.- CHF

_ DE "A" À L'ARRIVÉE

INCLUS: TEST, PROGRAMME, S'ALIMENTER, SUIVI, SÉANCES PT, BIEN S'ÉQUIPER

DÈS 600.- CHF

_ PACKAGE ULTRA DISTANCE 360

INCLUS: TEST, PROGRAMME, S'ALIMENTER, SUIVI, SÉANCES PT, BIEN S'ÉQUIPER, PACING/ASSISTANCE LE JOUR J

DÈS 3000.- CHF

_ PROGRAMMES SUR MESURE & DIFFÉRENTES OPTIONS

Au menu: Bouger, Alimentation, Programmation, Équipement, Pacing, Cross training,...

ME CONTACTER



IND1 (Rééducation plantaire, oculaire & vestibulaire)

IND2 (Réhabilitation des voix énergétique)

IND MYONIC LE SUPER THÉRAPEUTE

IND STIMULATION & INTÉGRATION SENSORY MOTRICE

IND LES FASCIAS PROFONDS

TARIFS NEUR/POSTURO

_ SÉANCE NEUERA (SYSTÈME NERVEUX, INCONFORTS, DÉSÉQUILIBRE, POSTURE & PERFORMANCE)	250.-CHF
_ RÉÉDUCATION PLANTAIRE	100.-CHF
_ RÉÉDUCATION OCCULAIRE & VESTIBULAIRE	150.-CHF
_ SÉANCE DE SUIVI (½ H)	70.-CHF

SIDAS ACADEMY ROOKIE, ADVANCED, EXPERT.

FORMATEUR OFFICIEL SIDAS ACADEMY.

MASTERFIT BOOTFITTING ACADEMY 2013, 2014, 2015, 2016.

TARIFS BOOTFITTING/SHOEFITTING (SKI-RUN-OUTDOOR-BIKE-FITNESS-...)

_ ANALYSE	DÈS 80.-CHF
_ SUPPORTS PLANTAIRE SUR MESURE (1 ^{ère} PAIRE)	DÈS 180.-CHF
_ ADAPTATIONS BOOTS : Ski/Snowboard/Ski-Touring/...	DÈS 50.-CHF
Modifications Coque/Chaussons & adaptations, semelles, zeppa, languette, boosters, lifters,	
_ TARIF HORAIRE	150.-CHF
_ TARIF JOURNALIER (Bootfitter freelance)	1000.-CHF