



JONE.B COACHING

MOVE - BREATH - ENJOY

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

À LA CARTE

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

PROGRAMMES

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

INCLUS: DÉVELOPPEMENT 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



INP1 (Rééducation plantaire, oculaire & vestibulaire)

INP2 (Réhabilitation des voix énergétique)

INP MYONIC LE SUPER THÉRAPEUTE

INP STIMULATION & INTÉGRATION SENSORY MOTRICE

INP LES FASCIAS PROFONDS

TARIFS NEUR/POSTURO

<u>SÉANCE NEUERA (SYSTÈME NERVEUX, INCONFORTS, DÉSÉQUILIBRE, POSTURE & PERFORMANCE)</u>	250.-CHF
<u>RÉÉDUCATION PLANTAIRE</u>	100.-CHF
<u>RÉÉDUCATION OCULAIRE & VESTIBULAIRE</u>	150.-CHF
<u>SÉANCE DE SUIVI (½ H)</u>	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-...)

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