

SUIVI PERSONNALISE ENTRAINEMENT 2011*

Nombre de séances/ semaine	Entre 1 et 3	De 4 à 7	De 8 à 10	+ de 10
Formule A	10**	20	30	40
Formule B	15	25	35	45
Formule C	30	45	60	75

- Prix pour un cycle de 4 semaines.

** Prix en euros

SEANCES D'ENTRAINEMENT SUR LE TERRAIN

Séance encadrée en natation, vélo ou course à pied

30 euros

BILAN NUTRITIONNEL

Analyse de l'existant (2 semaines)+ conseils :

40 euros