



Préparation Physique

Le Physio-Centre de Terre Sainte vous propose un suivi personnalisé en Préparation Physique - Coaching.

Vous serez suivi par Arthur Armand-Ugon, physiothérapeute du sport, spécialisé en préparation physique !

Vous désirez

- **reprendre une activité physique**
- **améliorer vos performances sportives**
- **perdre du poids**
- **préparer votre saison de ski, de foot, de tennis, etc.**
- **vous muscler**
- **passer un palier dans votre sport**
- **assurer un suivi après votre traitement de physiothérapie**

Arthur est là pour vous y aider !

Nous vous proposons diverses formules, de la séance simple à un suivi régulier.

N'hésitez pas à vous renseigner au secrétariat pour toute question.

Renseignements

Physio-Centre de Terre Sainte
+41 (0)22 776 27 27
secretariat@physio-centre.net



Préparation Physique

Tarifs

Type	Durée	But de la séance	Prix
1ère séance	1h30	Discussion des objectifs Mensurations (poids, taille, etc.) Tests (Force, cardiaque, etc.) Suivi d'un entraînement	200 CHF
Séance normale	1h	Prise en charge de l'entraînement, vérification des objectifs, modification et correction des exercices, etc.	150 CHF
Programme à la demande		Permet d'avoir un cadre précis pour le suivi des entraînements ou les entraînements sans coaching	100 CHF
Abonnement au fitness	1 mois	Accès à la salle de fitness durant les heures d'ouverture du cabinet	80 CHF
Abonnement au fitness	3 mois	Accès à la salle de fitness durant les heures d'ouverture du cabinet	210 CHF
Pack 5 séances	5 x 1h		700 CHF
Pack 3 mois	1 x 1h par semaine 12 séances	Assurer un suivi sur le long terme pour une réelle reprise en main. Idéal pour s'assurer d'un suivi de qualité	1560 CHF
Pack Luxe	2h	1 heure de coaching 30 minutes pour prendre sa douche et se réhydrater 30 minutes de massage à choix : relaxant sportif thérapeutique	200 CHF
5 Pack Luxe	5 x 2h	Pour s'entraîner et récupérer efficacement	950 CHF