



Un programme
d'entraînement
sportif
personnalisé

&

Une prise en
charge
nutritionnelle
complète

CATÉGORIE 1

PROGRAMME 3 MOIS

Nutri : 5 consultations personnalisées

Sport : 3 séances, bilan & prg d'entraînement

CATÉGORIE 2

PROGRAMME 1 MOIS

Nutri : 3 consultations
personnalisées

Sport : 2 séances, bilan
& prg d'entraînement

CATÉGORIE 3

MISE EN ROUTE

Nutri : 1 consultation
personnalisée

Sport : bilan + conseils
personnalisés

FIT BOOST

NUTRITION & SPORT

À partir de CHF360.-

Remise en forme complète alliant suivi nutritionnel et coaching sportif

Quel que soit ton objectif, perte/prise de poids, prise de masse musculaire, préparation spécifique ou autre, bénéficie d'un accompagnement et suivi tant sur le plan alimentaire que sportif afin d'atteindre tes objectifs plus rapidement et en toute sécurité.



Nutrition



Une prise en charge alimentaire complète : analyse micronutritionnelle, correction alimentaire, plan et menu alimentaire personnalisé (avec recettes), orientation et connaissance des compléments alimentaires spécifiques par Aurelia, votre conseillère en nutrition et en micronutrition, agréée ASCA.



Sport



Un accompagnement/programme d'entraînement sportif personnalisé et élaboré pour vous par Jessica, coach sportive diplômée en sciences du sport (master activités physiques adaptées et santé).



Catégorie 1

CHF 1.399.-

Programme sur 3 mois

Objectifs spécifiques : perte/prise de poids, prise de masse, préparation spécifique

Nutrition :

- 2 consultations/mois les 2 premiers mois
- 1 consult/mois le 3ème mois avec la première consultation initiale de 1h30 offerte.

La prise en charge des consultations nutritionnelles est possible par les assurances complémentaires du groupe ASCA.

Sport :

- Bilan initial (impédancemétrie) et évaluation de votre niveau actuel lors d'une 1ère séance de coaching privée
 - programme d'entraînement personnalisé sur 3 mois : 1 séance d'entraînement de 1h30
 - une séance de suivi/ remise à jour du prg
- + -20% sur l'abonnement de 3 mois chez Dynamite Training*

Catégorie 2

CHF859.-

Programme sur 1 mois

Objectifs spécifiques : perte/prise de poids, prise de masse, équilibre alimentaire

Nutrition :

- 3 consultations/mois avec la première consultation initiale de 1h30 offerte.

La prise en charge des consultations nutritionnelles est possible par les assurances complémentaires du groupe ASCA.

Sport :

- Bilan initial (impédancemétrie) et évaluation de votre niveau actuel lors d'une 1ère séance de coaching privée
- programme d'entraînement personnalisé sur 1 mois : 1 séance d'entraînement de 1h30
+ -15% sur l'abonnement de 1 mois chez Dynamite Training

Catégorie 3

CHF360.-

Programme mise en route

Objectifs : équilibre alimentaire, bien-être, bilan + conseils sportifs personnalisés

Nutrition :

- 1 consultation nutritionnelle de 1h30

La prise en charge des consultations nutritionnelles est possible par les assurances complémentaires du groupe ASCA.

Sport :

- Bilan initial (impédancemétrie) et conseils en activité physique, en santé et en méthodes d'entraînement de 1h30

Préparation physique spécifique

Objectifs : marathon, triathlon, ironman, patrouille des glaciers...)

Informations et prix sur demande relative à l'objectif