

| Forfait PerFrom Cardio

Programmes d'entraînement cardiovasculaire pour toutes personnes ayant des objectifs spécifiques en course, natation, vélo, triathlon ou autres

Ce forfait de trois mésocycles inclus:

- **Une première rencontre de 30 minutes à 1h30** évaluation des besoins ou évaluation complète de la condition physique
- **Un évaluation du patron de course** (facultatif)
- **Une seconde rencontre de 30 minutes** remise du programme
- **Une rencontre de suivi de 30 minutes par mésocycle** réévaluation des besoins, ajustement du programme, conception du prochain mésocycle

Tarifs :

Programme sans évaluation : 120 \$
(137,97\$)

Programme avec évaluation : 150 \$
(172,46\$)

Ajout de l'évaluation du patron de course : 50 \$ (57,49 \$)

Ajout d'un mésocycle : 40\$ (45.99\$)

Prix sujet à changement sans préavis