



PLANS D'ENTRAINEMENT	MOVINITY	MOVINITY PERFORMANCE	MOVINITY PRO
PLANIFICATION			
Planification hebdomadaire personnalisée en fonction du calendrier annuel de vos courses / événements.	X	X	X
ENTRAINEMENT			
Entraînements détaillés en tenant compte de la durée, de la distance, de l'intensité, de la puissance et de la vitesse.	X	X	X
Entraînements spécifiques basés sur votre profil physiologique et métabolique avec utilisation des filières énergétiques et taux de production d'acide lactique.			X
Analyse détaillées des données et feedback après la semaine d'entraînement.	X	X	X
PLATEFORME TRAINING PEAKS			
Production, analyse et transfert des données depuis votre smartphone / ordinateur vers votre montre ou GPS connecté.	X	X	X
TEST DE PERFORMANCE INSCYD			
Accès à 3 tests de performance Inscyd (1 sur cycloergomètre en laboratoire avec prise de lactate et 2 tests terrain).		X	
Accès à 4 tests de performance Inscyd (2 sur cycloergomètre en laboratoire avec prise de lactate et 2 tests terrain).			X
TEST ANTHROPOMÉTRIQUE			
Check-up complet (analyse de la mobilité, de la souplesse et de la force des groupes musculaires), mesures anthropométriques et analyse de la composition corporelle.			X
SÉANCE D'ENTRAINEMENT			
Accès aux séances de running collectives hebdomadaires.	X	X	X
MOVINI'TEAM			
Prix avantageux sur les événements, entraînements et produits Movinity.	X	X	X
TARIFS			
	* Engagement annuel et paiement en une fois		
ADULTES	100 € / mois Ou 1080 € / an* (90 € par mois)	130 € / mois Ou 1440 € / an* (120€ par mois)	180 € / mois Ou 2040 € / an* (170€ par mois)
ATHLÈTES DE MOINS DE 18 ANS	80 € / mois Ou 900 € / an* (75 € par mois)	110 € / mois Ou 1200 € / an* (100 € par mois)	Sur demande





TEST À L'EFFORT SUR CYCLO ERGOMÈTRE	(+ 1 HEURE)	MOVINI' TEAM
Testez vos capacités maximales sur votre vélo grâce au cyclus 2. Le test consiste à augmenter progressivement la résistance, tout en analysant la variation de lactate dans le sang. Une fois le test terminé, une analyse est effectuée vous permettant de connaître vos zones d'entraînement en terme de fréquence cardiaque et de puissance.	120 €	100 €

TEST DE PERFORMANCE AVEC ANALYSE INSCYD	(+ 2 HEURES)	
Test complet sur cyclo ergomètre avec prise de lactate ou à domicile avec vos données de puissance. Analyse des données à l'aide du logiciel Inscyd et établissement de votre profil métabolique.	180 €	150 €

COACHING VTT / ROUTE	SOLO	DUO	TRIO	
Session d'une heure	50 €	40 € / pers.	30 € / pers.	20% de réduction
Session de deux heures	80 €	60 € / pers.	50 € / pers.	

COACHING COURSE À PIED / NATATION				
Session d'une heure	50 €	40 € / pers.	30 € / pers.	20% de réduction

CONSULTATION SUIVI D'ENTRAÎNEMENT ET/OU NUTRITION		
Consultation d'une heure	Tarif horaire : 50 € / heure	20% de réduction

JOURNÉES ET SEMAINES DE STAGES DE PRÉPARATION

Informations par mail



WWW.MOVINITY.BE

