



PLANS D'ENTRAINEMENT	MOVINITY	MOVINITY PERFORMANCE	MOVINITY PRO
<b>PLANIFICATION</b>			
Planification hebdomadaire personnalisée en fonction du calendrier annuel de vos courses / événements	X	X	X
<b>ENTRAINEMENT</b>			
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
<b>PLATEFORME TRAINING PEAKS</b>			
Production, analyse et transfert des données depuis votre smartphone / ordinateur vers votre montre ou GPS connecté	X	X	X
<b>TEST DE PERFORMANCE INSCYD</b>			
Accès à 2 tests de performance Inscyd sur cycloergomètre avec prise de lactate, établissement du profil métabolique de l'athlète et précision sur mesure des zones d'entraînement.			X
<b>SÉANCE D'ENTRAINEMENT / COACHING</b>			
Une séance de coaching par mois avec votre coach		X	
Accès aux séances de running collectives hebdomadaires	X	X	X
<b>MOVINI'TEAM</b>			
Prix avantageux sur les événements, entraînements et produits Movinity	X	X	X
<b>TARIFS</b>			
<b>ADULTES</b>	<b>100 € / mois</b> Ou <b>1080 € / an*</b> (90 € par mois)	<b>130 € / mois</b> Ou <b>1440 € / an*</b> (120€ par mois)	<b>180 € / mois</b> Ou <b>2040 € / an*</b> (170€ par mois)
<b>ATHLÈTES DE MOINS DE 18 ANS</b>	<b>80 € / mois</b> Ou <b>900 € / an*</b> (75 € par mois)	<b>110 € / mois</b> Ou <b>1200 € / an*</b> (100 € par mois)	<b>Sur demande</b>

\* Engagement annuel et paiement en une fois



INFO@MOVINITY.BE





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.	110 €	100 €

TEST DE PERFORMANCE AVEC ANALYSE INSCYD	(+ 2 HEURES)	
Test complet sur cyclo ergomètre avec prise de lactate et analyse des données à l'aide du logiciel Inscyd. (Plus d'infos sur notre site web).	170 €	150 €
Analyse Inscyd de vos données récoltées avec un test spécifique sur votre home trainer à domicile ou sur le terrain avec votre capteur de puissance et cardio fréquencemètre.	90 €	80 €

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



INFO@MOVINITY.BE

