

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	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	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 DE COACHING INDIVIDUALISÉE			
Une séance par mois avec votre coach pour travailler vos faiblesses ou les éléments essentiels à votre progression.			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)	150 € / mois Ou 1680 € / an* (140€ par mois)	200 € / mois Ou 2160 € / an* (180€ par mois)
ATHLÈTES DE MOINS DE 18 ANS	80 € / mois Ou 900 € / an* (75 € par mois)	/	/





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

