

# Forfait PerFrom Musculation |

Programmes d'entraînement de préparation physique pour toutes personnes ayant des objectifs spécifiques en course, natation, vélo, sport d'équipe, prise de masse, test d'admission ou autres

Ce forfait inclus :

- **Une première rencontre de 30 minutes à 1h30** : évaluation des besoins ou évaluation de la condition physique complète
- **Une seconde rencontre de 60 minutes**  
Démonstration du programme
- **Deux rencontres de suivi de 30 minutes et deux rencontres de 60 minutes**  
Réévaluation de certaines compétences physique au besoin, ajustement du programme et mise en place du prochain programme



15

Tarifs : **LB**

Programme sans évaluation : 140 \$  
(160.96\$)

Programme avec évaluation : 170 \$  
(195.46\$)

Journées supplémentaires : 15\$/jour  
(17.25\$)

Prix sujet à changement sans préavis