

# TARIFS ET FORFAITS 2022

	À LA CARTE					FORFAITS Inclus jusqu'à 4 séances par semaine			
	Privé			Semi-privé	Solo	Privé		Semi-privé	
Lot (nb de séances)	16	24	32	8	16	1/semaine	2/semaine	1/semaine	2/semaine
Programmes sur mesure	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Évaluation physique initiale	65\$	65\$	65\$	80\$	100\$	Inclus	Inclus	25\$	25\$
Suivi nutritionnel	√	√	√	√*	√*	√	√	√*	√*
Amélioration habitudes de vie	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Entraînements solos inclus						3/semaine**	2/semaine**	3/semaine**	2/semaine**
<b>Tarif</b>	65\$/séance	60\$/séance	55\$/séance	30\$/séance	16.5\$/séance	95\$/sem.***	120\$/sem.***	72.5\$/sem.***	80\$/sem.***
						380\$/mois***	480\$/mois***	290\$/mois***	320\$/mois***
						50\$ privé	45\$ privé	27.5\$ semi-privé	25\$ semi-privé
						15\$ solo	15\$ solo	15\$ solo	15\$ solo

\* Une séance de stratégie alimentaire adaptée est nécessaire afin de poursuivre.

\*\* En forfait, ce sont les séances en privé ou semi-privé qui priment. À la fin du mois, s'il reste des séances solos inutilisées, elles seront perdues.

\*\*\* Tous les forfaits nécessitent un engagement de 12 semaines et les paiements se font à chaque 4 semaines (1 mois = 4 semaines).

\*\*\*\* Possibilité d'avoir un forfait mix privé et semi-privé avec des séances solos.

<b>Extra à la carte</b>	<b>ÉVALUATION PHYSIQUE</b>	<b>PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AVEC DÉMONSTRATION</b>	<b>STATÉGIE ALIMENTAIRE ADAPTÉE</b>
Tarif	100\$	150\$	100\$
Détails	Questionnaires santé, mesures corporelles, photos (posture) et tests physiques adaptés selon le niveau. 60 minutes. Bilan complet remis au client par la suite.	Élaboration sur mesure en fonction de l'évaluation ou de la progression. Puis démonstration en entier du programme avec le client. 60 minutes.	Calcul des macronutriments, élaboration de 3 journées modèles et détaillées. Extra de 25\$ pour chaque journée modèle additionnelle sur demande.

### **Nouveau chez Optiforme ?**

Afin de s'assurer d'un bon transfert technique et d'une compréhension optimale des principes d'entraînement, tout nouveau client doit opter pour un minimum de 12 séances en privé ou en semi-privé avant de pouvoir fonctionner uniquement avec des entraînements solos.

### **Politique d'annulation**

Les annulations sont sans frais dans un délai de 24h ou plus.

### **Réservation des séances**

Autant que possible, nous tentons de fonctionner avec un horaire fixe. Il est toutefois possible d'apporter des modifications à vos rendez-vous grâce à l'application Mindbody ou via notre site web.

**Optiforme**  
Clinique d'entraînement