

TARIFS 2023 (taxes en sus)



Nos services									
Créez votre forfait sur mesure en combinant les services.									
	Privé "1 à 1" avec l'entraîneur			Semi-privé 1 entraîneur avec max 4 clients			Solo Formule autonome avec programme		
Lot de séances	16	24	32	16	24	32	16	24	32
Tarif / séance	65\$/séance	60\$/séance	55\$/séance	30\$/séance	27.5\$/séance	25\$/séance	16.5\$/séance	15\$/séance	13.5\$/séance
Programmes sur mesure	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Évaluation physique initiale	65\$	65\$	65\$	80\$	80\$	80\$	100\$	100\$	100\$
Suivi nutritionnel	√	√	√	√*	√*	√*	√*	√*	√*
Amélioration habitudes de vie	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Tarif total	1040 \$	1440 \$	1760 \$	480 \$	660 \$	750 \$	264 \$	360 \$	432 \$
Versements**	1 à 2	1 à 3	1 à 3	1 à 2	1 à 3	1 à 3	1 à 2	1 à 3	1 à 3

* Une séance de stratégie alimentaire adaptée est nécessaire afin de faire le suivi.

** Les versements se font à 1 mois d'intervalles maximum.

Toutes les taxes sont en sus.

Extra à la carte	ÉVALUATION PHYSIQUE	PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AVEC DÉMONSTRATION	STRATÉGIE ALIMENTAIRE ADAPTÉE
Tarif	120\$	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 16 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.