

# TARIFS 2025-2026



Nos services									
Créez votre forfait sur mesure en combinant les services.									
	Privé "1 à 1" avec l'entraîneur			Semi-privé 1 entraîneur avec jusqu'à 4 clients			Solo Formule autonome avec programme		
Lot de séances	16	24	32	16	24	32	16	24	32
Tarif / séance	85.00 \$	80.00 \$	75.00 \$	40.00 \$	37.50 \$	35.00 \$	20.00 \$	18.50 \$	17.00 \$
Programmes sur mesure	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Suivi nutritionnel	√	√	√	√*	√*	√*	√*	√*	√*
Amélioration habitudes de vie	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Tarif total	1,360.00 \$	1,920.00 \$	2,400.00 \$	640.00 \$	900.00 \$	1,120.00 \$	320.00 \$	444.00 \$	544.00 \$
Plus taxes	203.66 \$	287.52 \$	359.40 \$	95.84 \$	134.78 \$	167.72 \$	47.92 \$	66.49 \$	81.46 \$
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
Évaluation physique initiale	125\$ (143.72\$)			125\$ (143.72\$)			125\$ (143.72\$)		

\* Une séance de stratégie alimentaire adaptée est nécessaire afin de faire le suivi. \*\*Les versements se font à chaque 4 semaines.

\*\*\*Pour un privé en duo, seules des lots de 16 séances sont disponibles à 120\$ la séance.

**ÉGALEMENT OFFERT:**

**COURS EN GROUPE DU MIDI - 20\$ LA SÉANCE (LOT DE 7)**

Extra à la carte	ÉVALUATION PHYSIQUE	PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AVEC DÉMONSTRATION	STRATÉGIE ALIMENTAIRE ADAPTÉE
Tarif (+ tx)	125\$ (143.72\$)	175\$ (201.21\$)	100\$ (114.98\$)
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 notre application et faire votre horaire vous-mêmes. Voir un Coach pour les détails.