



sophiapiergiovanni.ch
+41 79/822.41.02
sophia.piergiiovanni@gmail.com

Tarifs JURA - 2024 -

version 1.2

Pilates et Massage classique

Etant encore en formation pour ces deux disciplines, je propose des prix libres avec un prix minimum

Pilates : Je vise minimum 15.- par personne pour 45min de Pilates en petit groupe. Je suis d'accord de commencer aussi à ce prix avec 2 personnes le temps de monter le groupe 😊

Massage : Je vise minimum 50.- pour 55 minutes de massage

Entraînement au poids de corps (type préparation physique), Course à pied, Nordic Walking, Ski alpin et de randonnée, Raquette à neige

Groupe (5 - 10 personnes)

Abonnement de 12 cours	En salle	En extérieur
Cours groupe de 30 min	154.-	139.-
Cours groupe de 45 min	176.-	159.-
Cours groupe de 60 min	220.-	198.-

Prix par personne

Premier cours d'essai en groupe offert sans engagement

Petit-Groupe (3 - 5 personnes)

Abonnement de 12 cours	En salle	En extérieur
Cours groupe de 30 min	192.-	173.-
Cours groupe de 45 min	216.-	195.-
Cours groupe de 60 min	264.-	238.-

Prix par personne

Premier cours d'essai en groupe offert sans engagement

Entreprise

À discuter selon demande

env.110.- / 60 min

Des frais de déplacement peuvent être ajoutés si le cours demande des déplacements importants (env. 30.- pour le déplacement de 10 km ; basé sur tarif Mobility)



sophiapiergiovanni.ch
+41 79/822.41.02
sophia.piergiovanni@gmail.com

Duo

A la carte

Cours duo. de 30 min,
Cours duo de 45 min,
Cours duo de 60 min,

39.- *

65.- *

85.- *

Prix par personne

Abonnement de 12 cours

Cours duo. de 30 min,
Cours duo de 45 min,
Cours duo de 60 min,

421.- *

702.- *

918.- *

Prix par personne

Abonnement de 6 cours

Cours duo. de 30 min,
Cours duo de 45 min,
Cours duo de 60 min,

222.- *

370.- *

485.- *

Prix par personne

Individuel

Séance d'entraînement

A la carte

Cours indiv. de 30 min,
Cours indiv de 45 min,
Cours indiv de 60 min,

60.-

100.-

130.-

Abonnement de 6 cours

Cours indiv. de 30 min,
Cours indiv de 45 min,
Cours indiv de 60 min,

342.-

570.-

742.-

Abonnement de 12 cours

Cours indiv. de 30 min,
Cours indiv de 45 min,
Cours indiv de 60 min,

650.-

1080.-

1400.-

***Des frais de déplacement peuvent être ajoutés si le cours demande des déplacements importants
(env. 30.- pour le déplacement de 10 km ; basé sur tarif Mobility)***



sophiapiergiovanni.ch
+41 79/822.41.02
sophia.piergiovanni@gmail.com

Plan entraînement course à pied 120.- /mois

Formules 3 mois

Simple 540.-

- Coaching individuel 30 min 1x/mois
- Plan d'entraînement

Semi intensif 685.-

- Coaching individuel 30 min 2x/mois
- Plan d'entraînement

Intensif 975.-

- Coaching individuel 30 min 1x/sem
- Plan d'entraînement

Séance d'évaluation /conseil

Bilan aptitude physique petite version avec rapport 150.-

Bilan aptitude physique grande version avec rapport 300.-

Analyse postural / Analyse style de course 110.-

Conseil, accompagnement / préparation mentale 110.-

Préparation d'un trek 220.-

***Des frais de déplacement peuvent être ajoutés si le cours demande des déplacements importants
(env. 30.- pour le déplacement de 10 km ; basé sur tarif Mobility)***