



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

## Tarifs NEUCHÂTEL et BÂLE-CAMPAGNE - 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)**

<b>Abonnement de 12 cours</b>	<b>En salle</b>	<b>En extérieur</b>
Cours groupe de 30 min	192	173.-
Cours groupe de 45 min	216.-	194.-
Cours groupe de 60 min	264.-	238.-

Prix par personne

*Premier cours d'essai en groupe offert sans engagement*

#### **Petit-Groupe (3-5 personnes)**

<b>Abonnement de 12 cours</b>	<b>En salle</b>	<b>En extérieur</b>
Cours groupe de 30 min	240.-	216.-
Cours groupe de 45 min	264.-	238.-
Cours groupe de 60 min	312.-	281.-

Prix par personne

*Premier cours d'essai en groupe offert sans engagement*

### **Entreprise**

À discuter selon demande

env.130.- / 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)***