



VOS OBJECTIFS SONT LES NOTRES





OUVERTURE DES INSCRIPTIONS VENDREDI 16 OCTOBRE

DÉBUT DES COURS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS MARDI 20 OCTOBRE

OUVERTURE DE L'ESPACE MUSCULATION DÉBUT DU MOIS DE NOVEMBRE

SUITE A DES PROBLEMES D'APPOVISIONNEMENT CHEZ NOS FOURNISSEURS D'EQUIPEMENTS L'OUVERTURE DE L'ESPACE MUSCULATION EST REPORTÉ À DÉBUT NOVEMBRE



SALLE DE SPORT





CIRCUIT
TRAINING
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
CARDIO



COURS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS

3-5 RUE MAURICE BENE 91470 LIMOURS



MASTHANNA-SPORT.FR CONTACT@MASTHANNA-SPORT.FR





TAPIS DE COURSE RAMEUR VÉLOS

MACHINES SMITH POIDS LIBRES POULIES



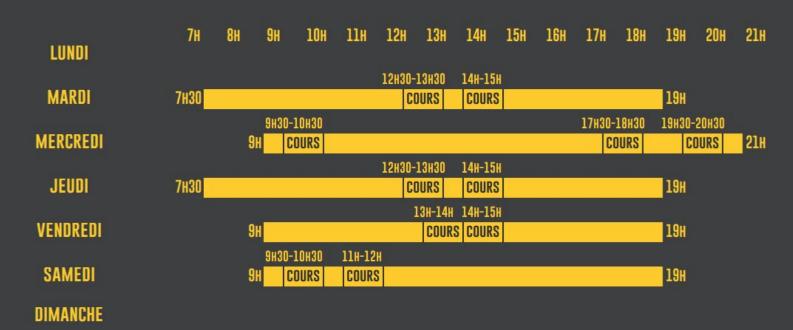
CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT

3-5 RUE MAURICE BENE 91470 LIMOURS



MASTHANNA-SPORT.FR CONTACT@MASTHANNA-SPORT.FR





ACCÈS LIBRE À LA SALLE POUR LES ADHÉRENTS EN FONCTION DE L'OFFRE

CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT EN DEHORS DES HEURES DE COURS COLLECTIFS

COURS COLLECTIFS DE 4 À 6 PERSONNES
DURÉE DU COURS 50 MINUTES
INSCRIPTION AUX COURS SUR NOTRE SITE





FORMULE	PRIX / MOIS	ACCÈS SALLE	COURS COLLECTIFS PAR SEMAINE	COURS INDIVIDUEL PAR SEMAINE
MS FREE	40 €	~	-	=
MS TRAINING	40 €	-	1	-
MS TRAINING +	70 €	✓	1	π.
MS ACADEMY	110 €	~	2	÷
MS COACHING	160 €	-	-	1
MS COACHING +	190 €	✓		1
MS PRIVATE	300 €	-	-	2
MS PRIVATE +	330 €	~	-	2
MS PRO			60€ / HEURE	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09-10н		SENIOR	GROUPE	SENIOR	GROUPE	GROUPE	
10-11H		~	~	GROUPE	✓	~	
11-12H		~	~	INDIVIDUEL	✓	~	
12-13H		~	✓	INDIVIDUEL	✓	~	
13-14н							
14-15H		~	~	INDIVIDUEL	✓	~	
15-16н		~	✓	GROUPE	✓	~	
16-17H		~	✓	INDIVIDUEL	✓	~	
17-18H		~	✓	GROUPE	✓	~	
18-19H		~	~	GROUPE	~	~	

HORAIRES D'OUVERTURE ACCÈS LIBRE AUX ÉQUIPEMENTS MARDI ET JEUDI : MERCREDI : VENDREDI ET SAMEDI :

07H30 - 19H00 09H00 - 21H00





PRÉPARATION PHYSIQUE

LA PRÉPARATION PHYSIQUE EST UN ENTRAINEMENT QUI PERMET DE DÉVELOPPER LES CAPACITÉS PHYSIQUES, LA FORCE, L'ENDURANCE, LA VITESSE DU SPORTIF POUR LES METTRE AU SERVICE DE LA DISCIPLINE PRATIQUÉE. L'OBJECTIF PRINCIPALE EST L'OPTIMISATION À LA PERFORMANCE, LA RÉCUPÉRATION ET LA PRÉVENTION DES BLESSURES AVEC L'ÉLABORATION D'UN PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SUR MESURE.

PRÉPARATION MENTALE

« EST UN ENTRAÎNEMENT QUI CONSISTE À DÉVELOPPER LES HABILETÉS MENTALES ET COGNITIVES ». L'OBJECTIF EST D'ACCOMPAGNER LES SPORTIFS VERS L'OPTIMISATION À LA PERFORMANCE EN DÉVELOPPANT LES QUALITÉS MENTALES : - GÉRER VOTRE ANXIÉTÉ PRÉ-COMPÉTITIVE ET VOTRE STRESS,

ESTIME DE SOI AFIN D'AVOIR CONFIANCE EN VOS CAPACITÉS,
 SE PRÉPARER MENTALEMENT POUR ÊTRE PERFORMANT À L'ENTRAINEMENT ET LE JOUR DE LA COMPÉTITION.
 LE COACHING MENTAL VIENT TOUJOURS SE POSITIONNER EN COMPLÉMENT DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE ET DE L'ENTRAINEMENT TECHNIQUE.
 LA PRÉPARATION MENTALE EST AUSSI UTILISÉE POUR DES ARTISTES, DES ÉTUDIANT PRÉPARANT UN EXAMEN OU UN CONCOURS ET ENFIN POUR DES ENTREPRISES À TITRE INDIVIDUEL OU EN ÉQUIPE.

RÉATHLÉTISATION

MISE EN PLACE D'UN SUIVI POUR LES SPORTIFS BLESSÉS AFIN DE FINALISER LA PHASE DE REMISE EN FORME PHYSIQUE. LE BUT EST DE RETROUVER SON ÉTAT DE FORME PHYSIQUE D'AVANT BLESSURE AFIN DE POUVOIR RE-PRATIQUER DANS LES MEILLEURES CONDITIONS SA



CONSIGNES SANITAIRES



PORT DU MASQUE OBLIGATOIRÈ

NETTOYAGE DES APPAREILS ET ACCESSOIRES APRÈS UTILISATION A L'AIDE DES PRODUITS MIS À DISPOSITION

SE LAVER LES MAINS RÉGULIÈREMENT Avec le savon et la solution désinfectante mis à dispositi

UTILISER UNE SERVIETTE POUR RECOUVRIR LES APPREILS

PORTER DES CHAUSSURES PROPRES Dédiée à l'usage du sport en salle

3-5 RUE MAURICE BENE 91470 LIMOURS



MASTHANNA-SPORT.FR CONTACT@MASTHANNA-SPORT.FR