

TESTING

Pour mieux s'entraîner et ne plus se blesser, tester ses capacités est essentiel

1H45 | 120€TTC

PACK ÉVAL

- > Mesures anthropométriques et composition corporelle
- > Test de souplesse et d'équilibre
- > **Audit physio** (ergomètre suivant votre discipline, test VMA/PMA avec VO2max, rendement énergétique, FC max, seuils, zones d'entraînement...)
- > **Des conseils de nos experts pour atteindre votre objectif**

2H30 | 180€TTC

PACK ÉVAL RUNNING

PACK ÉVAL

Analyse biomécanique de la foulée (amélioration de la technique et diminution du risque de blessure)

+25€TTC

OPTION PLAN D'ENTRAINEMENT PERSONNALISÉ

Running uniquement

Remise d'un rapport complet avec vos zones d'entraînement + explications de vos résultats lors d'un entretien

1H45+1H | 210€TTC

PACK ÉVAL TRIATHLON

PACK ÉVAL

2nd Audit physio (ergomètre différent du 1^{er} Audit physio - test à programmer sur une autre journée)

2H30 | 180€TTC

PACK ÉVAL SPÉ

sports collectifs, sports de combat, sports de raquette ...

PACK ÉVAL

3 tests spécifiques à votre discipline (e.g., tests de force, vitesse, puissance, réactivité...)

+0H45 | +80€TTC

OPTION « PRÉVENTION DES BLESSURES »

Cette option comprend des tests de proprioception, d'équilibre, de mouvements fonctionnels, de mobilité, et de stabilité musculaire

ENTRAINEMENT

En plus du matériel d'entraînement basique, SSE est doté de 2 cabines innovantes pour accentuer considérablement les bénéfices de votre entraînement

THERMO TRAINING ROOM® (TTR)

La TTR est une cabine d'entraînement simulant un climat tropical (≈ 40 °C)

TENTE HYPOXIQUE (ALTITUDE)

La tente hypoxique est une cabine d'entraînement simulant l'altitude (≈ 3000 mètres)

- > Amélioration des capacités physiques et des performances
- > Acclimatation à la chaleur ou à l'altitude avant une compétition ou un séjour
- > Réathlétisation ou remise en forme avec un regain rapide de ses capacités physiques
- > Perte de masse grasse importante grâce à une dépense calorique accentuée

TARIFS DES CABINES D'ENTRAINEMENT

SÉANCE DE 1H	
Séance découverte	> Offerte
Séance à l'unité	> 45 € / séance / pers.
10 séances	> 30 € / séance / pers.

i Préparation physique et plan d'entraînement sur mesure, disponibles dans la formule SSE+

FORMULE SSE+

Préparez votre objectif avec SSE en optant pour la formule complète et sur-mesure SSE+ : 3, 6, 12 mois, solo ou duo ...

Formule à tarif préférentiel !

QUEL QUE SOIT VOTRE OBJECTIF :

- Progression
- Performance
- Perte de poids
- Réathlétisation
- Remise en forme
- ...

TESTING / BILAN



ENTRAINEMENT



CONSEILS

Nous élaborons ensemble la formule optimale pour que vous puissiez atteindre votre objectif !

Contactez-nous pour en savoir plus

SUIVEZ VOS CAPACITÉS SUR L'ANNÉE !

REMISE DE 10%

Pour une formule 2 PACKS ÉVAL / an *

REMISE DE 20%

Pour une formule 3 PACKS ÉVAL / an *

* Voir conditions auprès de nos experts. Les outils de mesure utilisés par SSE ne sont pas des appareils médicaux mais des outils scientifiques pour analyser les capacités physiques du sportif. Nos évaluations sont des tests sportifs et en aucun cas des bilans médicaux.