

# CRYOTHERAPIE

COMMENT ?

PAR UNE IMMERSION EN EAU FROIDE À TEMPÉRATURE CONTRÔLÉE

POURQUOI ?

- ACTION ANTI-DOULEUR  
COUPS, ENTORSES, CLAQUAGES, TENDINITES
- ACTION ANTI-INFLAMMATOIRE
- STIMULATION DE LA CIRCULATION SANGUINE
- AMÉLIORATION DE LA RÉCUPÉRATION

QUATRE BONNES RAISONS DE TENTER L'EXPÉRIENCE

CARTE 10 SÉANCES  
140.--



Nous contacter:

Téléphone: 032 724 38 53

E-Mail: [fitnessmarechal@gmail.com](mailto:fitnessmarechal@gmail.com)

Internet: [fitness-marechal.ch](http://fitness-marechal.ch)

Horaires:

Abonnement standard:

Lundi au vendredi 9h – 21h

Samedi 9h – 15h

Dimanche 9h – 14h (sans surveillance)

Abonnement VIP

Tous les jours y compris dimanche et jours  
fériés, 7/7, 365 jours par an  
6h – 23h

fitness  
**MARECHAL**

30 ANS D'EXPÉRIENCE

SPINNING

CROSSDYNAMIC

CRYOTHÉRAPIE

SUIVI PERSONNALISÉ



fitness  
**MARECHAL**

## Prestations

### Cardio – Musculation

La salle de musculation est équipée de matériel Technogym Selection de dernière génération. Le parc de machines ainsi que les poids libres vous permettront de travailler efficacement. Un grand choix d'appareils cardiovasculaires sont à votre disposition, dont un tapis de marche Freemotion allant jusqu'à 30% de pente.



### Cours de CrossDynamic

Le principe de cet entraînement cardio-training en groupe de 4 à 8 personnes est de réaliser des efforts soutenus, suivi de courts temps de récupération. On y travaille le cardiovasculaire, la force, l'explosivité, le gainage, la proprioception et la coordination.

### Cours de Spinning

Le petit nombre de participants (4 à 8) permet au coach de corriger et conseiller spécifiquement chaque personne, et d'adapter le cours au niveau de chacun pour une qualité d'entraînement optimale.



### Urban Training

L'emplacement du Fitness Maréchal dans le quartier de Monruz permet de jouir d'un accès direct à un « terrain de jeu » idéal. Entre rives du lac et forêt, il y a l'embaras du choix pour vous offrir des cours variés et attractifs.



### Personal Trainer

Que vous veniez pour une remise en forme, une envie de perte de poids ou de prise de masse, nous saurons vous accompagner quelque soient vos objectifs et votre niveau sportif.

### Test de performance

Le test de performance cardiovasculaire permet de définir votre Vo2max, vos seuils aérobie et anaérobie ainsi que vos fréquences cardiaques maximales. A partir de ces informations, les différentes zones d'entraînement seront définies. Ces tests peuvent se faire sur un vélo ou un tapis de course.



### Coaching, suivi d'entraînement

Que vous soyez pratiquant du cardio en salle, adepte du sport plaisir et populaire ou compétiteur confirmé, ces programmes englobent plusieurs types d'entraînements en fonction de la discipline pratiquée.

### Cryothérapie

L'eau est bien connue pour être un excellent conducteur et à 6°C elle permet d'aider à une meilleure récupération après des efforts soutenus. Elle est aussi un excellent traitement contre les pathologies diverses dont nous sommes tous plus ou moins sujet: tendinites, douleurs articulaires, hématomes, cellulite, rhumatisme, troubles du sommeil, anxiété, migraine, et surpoids.



### Mesures corporelles

Autant dans le cadre d'une perte de poids que d'une prise de masse, le Fitness Maréchal vous propose un suivi dans l'évolution de votre transformation corporelle afin de cibler les points à travailler.

### VTT

Ouvert à tous types de demandes, Jérémy Huguenin, ancien athlète au niveau international, démarque deux types d'activités : les cours de technique et les tours guidés.

## Liste de prix

Abo fitness	3 mois	6 mois	12 mois
Standard	CHF 290	CHF 460	CHF 750
Suppl. VIP	CHF 40	CHF 75	CHF 150
Spécial	Finance d'inscription unique de CHF 30		
	1 séance: CHF 25 / 10 séances: CHF 200		
	1 semaine: CHF 60 / 2 semaines: CHF 80		
	3 semaines: CHF 90 / 1 mois: CHF 110		

Prestations	Nb séance	Membre	Non-membre
Cours CrossDynamic	1	CHF 18	CHF 30
	10	CHF 150	CHF 270
Cours Spinning	1	CHF 18	CHF 28
	10	CHF 150	CHF 220
Cours Urban Training	1	CHF 18	CHF 30
	10	CHF 150	CHF 270
Cryothérapie	1	CHF 18	CHF 18
	10	CHF 140	CHF 140
VTT	1 (1h30)	CHF 150, ou CHF 40, par personnes dès 4 pers.	

Personal Trainer	1 pers.	2 pers.	3 pers.
1h	CHF 100	CHF 150	CHF 150
½ h	CHF 60	CHF 90	CHF 90
10x 1h	CHF 900	-	-

Coaching	1 mois
Formule non-compétitrice	CHF 60
Formule compétition «light»	CHF 60
Formule spécifique compétition	CHF 180

Prestations	Simple	Complet
Test de performance	CHF 60	CHF 150
Mesures corporelles	CHF 5	CHF 20