




**racines au carré**

suivi sportif individualisé



” Avec **racines au carré**,  
vous accédez à un service d'individualisation innovant  
qui respecte votre corps et votre fonctionnement psychologique.



promo

Les offres de  
lancement  
sont valables  
jusqu'au  
31.12.2024

# Prestations et tarifs

Version et date

1 - septembre 2024



## Conditions particulières

-20%

enfants

-15%

étudiant·e·s

AVS/AI

Réductions permanentes sur les tarifs affichés, y compris offres **promo**  
Sur présentation du justificatif uniquement.



racines au carré propose une palette de solutions pour atteindre vos objectifs.

Démarrez par :

## 1 movo base

Le moyen simple pour déterminer vos préférences motrices et identifier vos activateurs psychologiques pour plus de motivation.

promo 199

~~249~~ CHF

pour 2 séances de 60 minutes

Continuez en profitant d'un suivi 100% personnalisé avec :

## 2 movo plus

Profitez d'un accompagnement sportif adapté à vos préférences motrices et votre profil psychologique. Séances de coaching privées dans votre sport.

promo 60

dès ~~75~~ CHF

par séance de 45 minutes

précédé du programme → **movo base**  
249 CHF

Accédez à un suivi encore plus complet avec :

## 3 movo global

Pour une progression encore plus rapide, cette solution hybride vous propose un suivi en présentiel couplé à des bilans intermédiaires à distance pour adapter vos entraînements et répondre à vos besoins.

promo 65

dès ~~80~~ CHF

par séance de 45 minutes

précédé du programme → **movo base**  
249 CHF

inclus  
bilan-s intermédiaires  
à distance



# 1 movo base

Le moyen simple pour déterminer vos préférences motrices et identifier vos activateurs psychologiques pour plus de motivation.

promo 199

~~249~~ CHF

pour 2 séances de 60 minutes

## Inclus

### Profilage

2 séances individuelle de 60 minutes pour analyser votre mouvement optimal, avec des exercices simples.

### Bilan

Explications de vos préférences motrices et cognitives et conseils pour votre sport.

### Document personnalisé

Vos données sont synthétisées sur un support pour vous aider à appliquer et intégrer vos mouvements préférentiels.

## Vos avantages

- ✓ Optimisation de votre mouvement
- ✓ Réduction et prévention des blessures
- ✓ Préparation mentale optimale pour performer

## Tarif

### Forfait

nb séances	2
durée par séance min	60
total <b>movo base</b> CHF	<b>199</b>
	<del>249</del>
économies CHF	- 50



## 2 movo plus

précédé du programme  **movo base**

249 CHF

promo 60

dès ~~75~~ CHF

par séance de 45 minutes

Profitez d'un accompagnement sportif adapté à vos préférences motrices et votre profil psychologique. Séances de coaching privées dans votre sport.

### Inclus

#### Suivi en présentiel

Séances d'entraînement individuelles de 45 minutes pour appliquer vos préférences motrices en situation.

Travail spécifique dans votre sport ou orienté préparation physique.

### Vos avantages

- ✓ Personnalisation des séances selon vos préférences motrices
- ✓ Augmentation de l'efficacité et du confort de vos mouvements
- ✓ Coaching privé basé sur vos besoins et objectifs

### Tarifs

	Forfait			
	20 et +	15	10	5
nb séances				
prix unité CHF	60	65	70	75
séance de 45 minutes	<del>75</del>	<del>80</del>	<del>85</del>	<del>90</del>
<b>total movo plus</b> CHF	<b>1'449</b>	<b>1'224</b>	<b>949</b>	<b>624</b>
y compris <b>movo base</b>	<del>1'749</del>	<del>1'449</del>	<del>1'099</del>	<del>699</del>
économies CHF	- 300	- 225	- 150	- 75



# 3 movo global

précédé du programme  **movo base**

249 CHF

promo 65

dès ~~80~~ CHF

par séance de 45 minutes

inclus bilans intermédiaires à distance

Pour une progression encore plus rapide, cette solution hybride vous propose un suivi en présentiel couplé à des bilans intermédiaires à distance pour adapter vos entraînements et répondre à vos besoins.

## Inclus

### Suivi en présentiel

Séances d'entraînement individuelles de 45 minutes pour appliquer vos préférences motrices en situation.

Travail spécifique dans votre sport ou orienté préparation physique.

### Suivi à distance

Pointage\*s de 20 minutes pour adapter le programme d'entraînements et répondre à vos besoins.

Résolution de problème moteur et/ou préparation mentale avant compétition par exemple. Par téléphone ou visioconférence.

## Vos avantages

- ✓ Personnalisation des séances selon vos préférences motrices
- ✓ Adaptation constante du suivi à distance.
- ✓ Préparation mentale d'avant-compétition.

## Tarifs

	Forfait			
	20 et +	15	10	5
nb séances				
nb bilans à distance	4	3	2	1
prix unité CHF	65	70	75	80
séance de 45 minutes	<del>80</del>	<del>85</del>	<del>90</del>	<del>95</del>
<b>total movo global</b> CHF	<b>1'549</b>	<b>1'299</b>	<b>999</b>	<b>649</b>
y compris <b>movo base</b>	<del>1'849</del>	<del>1'524</del>	<del>1'149</del>	<del>724</del>
économies CHF	- 300	- 225	- 150	- 75





individualisation.  
mouvement.  
innovation.



**racines au carré**

suivi sportif individualisé

Merci de votre *confiance.*

Gian Desboeufs  
www.racinesaucarre.ch  
info@racinesaucarre.ch  
+4179 613 96 04  
2950 Courgenay (Jura, Suisse)

