



WePerf

ACCOMPAGNEMENT SPORTIF

NATATION
CYCLISME
COURSE À PIED
TRAIL RUNNING
MUSCULATION
SKI DE FOND
TRIATHLON

PRÊT À RÉALISER VOS OBJECTIFS, REJOIGNEZ NOUS !

Dès le **13 septembre 2021**, reprise des entraînements en groupe, encadrés par Jérôme Baud. Ils vous permettront de réaliser vos objectifs dans les grandes compétitions locales et internationales.

info@weperf-sport.com • www.weperf-sport.com

**TEAMWORK
MAKES THE
DREAM WORK**
#WePerf



NATATION

➔ Perfectionnement de la technique de nage en crawl et optimisation de la technique spécifique à la nage en eau libre.

📍 **Piscine du Lignon, Le Lignon**

📅 **Les MERCREDIS** ⌚ **12H15 À 13H15**

MUSCULATION

➔ Prévention des blessures et optimisation des performances dans les sports d'endurance (Natation, Cyclisme, Course à Pied, Trail, Triathlon, etc.).

📍 **Sambo, Rue Maunoir 11, Genève**

📅 **Les MARDIS** ⌚ **7H00 À 8H00**

MUSCU ZOOM

➔ Prévention des blessures et optimisation des performances dans les sports d'endurance (Natation, Cyclisme, Course à Pied, Trail, Triathlon, etc.).

📍 **En visio sur Zoom**

📅 **Les VENDREDIS** ⌚ **7H00 À 8H00**

CYCLISME ET SKI DE FOND

➔ **Marre de rouler seul ?** Rejoignez notre groupe cyclisme pour des sorties rythmées et dans la bonne humeur, infos sur demande. Durant la période hivernale, nous vous proposons de déposer le vélo pour venir faire du ski de fond avec nous sur le même principe que les sorties cyclisme WePerf.

COURSE À PIED

Séance *TECHNIQUE*

➔ Perfectionnement de la technique de course et optimisation de la performance.

📍 **Plateau du bois de la Bâtie (côté route de Chancy), Genève**

📅 **Les MARDIS** ⌚ **12H15 À 13H15**

Séance *INTENSITÉ*

➔ Optimisation de la performance par un travail d'intensité sur et hors-piste.

📍 **Piste du Bout du Monde, Genève**

📅 **Les JEUDIS** ⌚ **12H15 À 13H15**

**TEAMWORK
MAKES THE
DREAM WORK**
#WePerf

SPÉCIALISÉ DANS
L'ACCOMPAGNEMENT SPORTIF,
WEPERF VOUS AIDE À
RÉALISER VOS OBJECTIFS !

> **Préparation collective à de grandes compétitions** locales et internationales dans chaque groupe d'entraînement

> **Entraînements encadrés et coordonnés par Jérôme Baud** en natation, cyclisme, course à pied, trail running, musculation, ski de fond et triathlon

> **Tests sportifs collectifs effectués** dans chaque groupe

**DES SÉANCES
TOUTE L'ANNÉE**



**TEAMWORK
MAKES THE
DREAM WORK**
#WePerf

PACK MULTI
400 CHF

- > PACK MULTI-DISCIPLINE AVEC 1 SÉANCE PAR SEMAINE
- > SÉANCE HEBDOMADAIRE AU CHOIX ENTRE NATATION, COURSE À PIED ET MUSCULATION
- > CHOIX D'UN JOUR FIXE

PACK MULTIPERF
750 CHF

- > PACK MULTI-DISCIPLINE AVEC 2 SÉANCES PAR SEMAINE
- > SÉANCES HEBDOMADAIRES AU CHOIX ENTRE NATATION, COURSE À PIED ET MUSCULATION
- > CHOIX D'UN JOUR FIXE

PACK MULTIPERF+
1'100 CHF

- > PACK MULTI-DISCIPLINE AVEC 3 SÉANCES PAR SEMAINE
- > SÉANCES HEBDOMADAIRES AU CHOIX ENTRE NATATION, COURSE À PIED ET MUSCULATION
- > CHOIX D'UN JOUR FIXE

INFOS TARIFS

- > Séances du 13/09/2021 au 21/08/2022 hors vacances scolaires, stages WePerf et quinzaine de fermeture annuelle en été
- > Possibilité de tarif prorata temporis selon première séance

OFFRE SPÉCIALE

- 20% sur la 1^{ère} consultation avec notre diététicienne du sport, Sandrine Lasserre, pour toute souscription à un pack

FIERS DE NOS COULEURS

POUR LA SOUSCRIPTION À UN OU PLUSIEURS PACKS, PROFITEZ DE CADEAUX DE BIENVENUE

OFFRE PARRAINAGE

BÉNÉFICIEZ DE 10% DE REMISE SUR VOTRE/VOS PACK(S) PAR NOUVEAU MEMBRE PARRAINÉ

PACK FLEXI
160 CHF

- > FORFAIT 10 HEURES SOIT 16.- CHF PAR HEURE
- > OFFRE VALABLE POUR LES SÉANCES NATATION*, COURSE À PIED, MUSCULATION ET MUSCU ZOOM

*DANS LA LIMITE DE 16 NAGEURS

PACK FLEXIPERF
250 CHF

- > FORFAIT 20 HEURES SOIT 12.50 CHF PAR HEURE
- > OFFRE VALABLE POUR LES SÉANCES NATATION*, COURSE À PIED, MUSCULATION ET MUSCU ZOOM

*DANS LA LIMITE DE 16 NAGEURS