

CONCEPT WEPERF



SPÉCIALISÉ DANS L'ACCOMPAGNEMENT SPORTIF, WEPERF VOUS AIDE À RÉALISER VOS OBJECTIFS !
DÈS LE 12 SEPTEMBRE 2023, REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS EN GROUPE, ENCADRÉS PAR JÉRÔME BAUD.
ILS VOUS PERMETTRONT DE RÉALISER VOS OBJECTIFS DANS LES GRANDES COMPÉTITIONS LOCALES ET INTERNATIONALES.

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 et VENDREDIS** ⌚ **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, ou Baby plage, 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**

WEPERF ++

➔ Sur invitation exclusivement, se retrouver pour rouler lors de sorties rythmées et dans la bonne humeur, mais pas que, nager en eau libre, courir sur route ou en montagne, enchaîner cyclisme et course à pied, pratiquer le ski de fond, en fonction des envies et des saisons.

📍 **Genève et alentours**

📅 **Les DIMANCHES** ⌚ **8H30 À 11H30**

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**

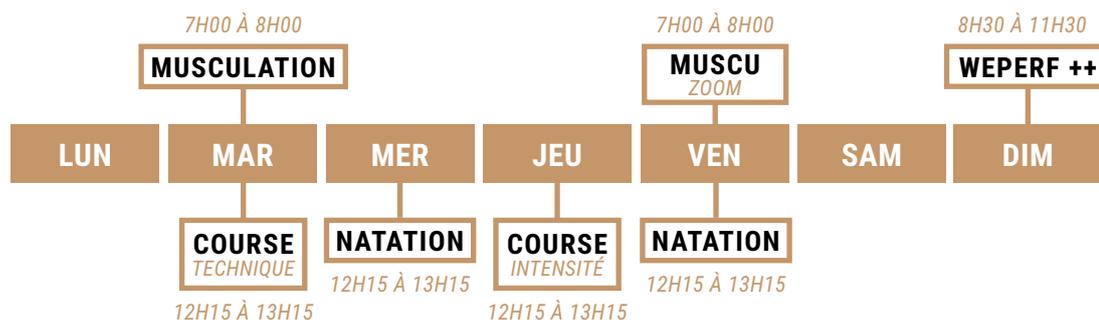
📅 **Les MARDIS** ⌚ **12H15 À 13H15**

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



**DES SÉANCES
TOUTE L'ANNÉE**

**TEAMWORK
MAKES THE
DREAM WORK**
WePerf

PACK MULTI

450 CHF

- > 1 SÉANCE HEBDOMADAIRE
AU CHOIX ENTRE NATATION,
COURSE À PIED ET
MUSCULATION
- > CHOIX D'UN JOUR FIXE
- > VALABLE POUR LA SAISON
2023/2024

PACK MULTIPERF
825 CHF

- > 2 SÉANCES HEBDOMADAIRES
AU CHOIX ENTRE NATATION,
COURSE À PIED ET
MUSCULATION
- > CHOIX D'UN JOUR FIXE
- > VALABLE POUR LA SAISON
2023/2024

PACK MULTIPERF+
1'150 CHF

- > 3 SÉANCES HEBDOMADAIRES
AU CHOIX ENTRE NATATION,
COURSE À PIED ET
MUSCULATION
- > CHOIX D'UN JOUR FIXE
- > VALABLE POUR LA SAISON
2023/2024

INFOS TARIFS

- > Séances du 12/09/2023
au 18/08/2024 hors vacances
scolaires genevoises, Comp' du
coach et quinzaine de fermeture
annuelle en été
- > NAT VENDREDIS : pas de
séance les 8 semaines précédant
la Course de l'Escalade et le
Genève Marathon
- > Possibilité de tarif prorata
temporis selon première séance

OFFRE SPÉCIALE

- 20% SUR LES 1ERES CONSULTATIONS
AVEC NOTRE DIÉTÉTICIENNE DU
SPORT, SANDRINE LASSERRE, ET
NOTRE ENTRAÎNEUR MENTAL, CÉCILE
HOCQUAUX, POUR TOUTE SOUSCRIPTION
À UN OU PLUSIEURS PACK(S)

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**

DANS LA LIMITE DE 16 NAGEURS
** 1H DECOMPTÉES 0,5H

DANS LA LIMITE DE 16 NAGEURS
** 1H DECOMPTÉES 0,5H