

Préparez-vous !



**Pour préparer vos vacances,
passez par MON STADE et partez en forme !**



Studio Playground

Cours collectifs : Pilates - Boxe Training - Boxe Spirit
Total Body training - TRX® - Cuisses / Abdos / Fessiers
Yoga Vinyasa - Stretching - Yoga d'inspiration tibétaine
Sorties Running

- 8 personnes maximum, sur réservation.
- Carnets de 10, 20, 30 ou 40 cours ou abonnement de 6 ou 12 mois.
- Séance d'essai gratuite

* Offre valable pour tout achat d'un carnet de 10 à 40 cours avant le 31 mai 2017.

**10 COURS
GRATUITS***

Pour tout achat d'un carnet
avant le 31 mai 2017

Salle Training

Entraînement libre sur le plateau cardio + muscu équipé d'appareils professionnels, habituellement réservés aux sportifs de haut niveau (Keiser, Woodway, Scifit, etc.)

- 10 personnes maximum, sur réservation.
- Forfait unique sans engagement à 20€ TTC / mois.



Lab

Tests d'effort médicaux (mesure directe du VO₂ max, VMA ou PMA, seuils respiratoires, etc.), tests musculo-articulaires, analyse de composition corporelle sur scanner DEXA...

Pour programmer ou suivre votre entraînement ou pour un simple check-up de prévention santé, avec notre équipe médico-sportive (cardiologues, médecins du sport, préparateurs physiques).



mon stade
PROGRESSEZ EN SPORT ET EN SANTÉ



01 44 23 30 00

1 rue Elsa Morante 75013 Paris
contact@monstade.fr
www.monstade-playground.fr

**À 200 m de l'avenue de France,
votre nouveau terrain de sport !**

750m² répartis sur 3 espaces + 7 m sous plafond + cabines de change et douches individuelles + conseils de préparateurs physiques et professeurs experts + service de réservation en ligne + convivialité et esprit du sport.