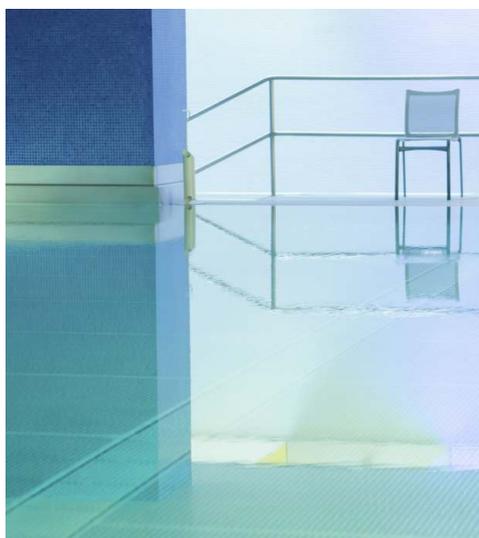


## PRESTATIONS SPORTLAB

**VOUS ÊTES UN SPÉCIALISTE DE L'ENDURANCE, UN AMATEUR SOUHAITANT GARDER OU AMÉLIORER SA FORME, UNE PERSONNE DÉSIRANT RETROUVER SA CONDITION PHYSIQUE APRÈS UNE OPÉRATION OU EN PHASE DE RÉÉDUCATION? LE SPORTLAB VOUS PROPOSE UNE PRISE EN CHARGE INDIVIDUELLE ET CIBLÉE!**

Notre équipe composée de physiothérapeutes spécialisés en rééducation sportive et de professeurs de sport vous accueillera afin de réaliser une évaluation personnalisée de votre potentiel.

Le Centre Actif+ dispose d'une infrastructure entièrement équipée avec les derniers appareils en matière de testing et de mesure de la performance (tapis roulant, ergomètre, outils de mesures dédiés, Myotest, etc...). Vous y trouverez une salle de renforcement musculaire, une salle de gym ainsi qu'une piscine.



Selon vos attentes, le sport que vous pratiquez ou les défis que vous vous êtes fixés, nous vous proposons, en partenariat avec Volodalen, des services de testing et de coaching personnalisés avec un savoir-faire unique.

- **DIAGNOSTIC DE LA PERFORMANCE (tapis roulant ou vélo)**
  - Test d'effort VO<sub>2</sub>max + analyse 90 min. CHF 200.00
  - Options Lactate 30 min. CHF 50.00
  - Analyse de la foulée 60 min. CHF 150.00
  
- **NOS PROGRAMMES (en complément du test de base)**
  - **Simply** CHF 70.00/mois  
En complément du test de base nous élaborons un programme d'entraînement personnalisé.  
Le suivi est effectué par votre coach personnel par e-mail dans le but d'adapter vos séances au cours de votre programme.
  
  - **Run** CHF 150.00/mois  
En plus des prestations de l'offre « Simply », le programme « Run » vous offre les avantages suivants:  
une heure individuelle par mois et adaptation du plan (min. 2 mois)
  
  - **Suivi +** CHF 250.00/mois  
En plus des prestations de l'offre « Simply », le programme « Suivi+ » vous offre les avantages suivants:  
deux heures individuelles par mois et adaptation du plan (min. 2 mois)
  
- **COURS SPÉCIFIQUE**
  - Réathlétisation**  
Prise en charge / Abonnements
  - Sessions de 8 cours en groupe CHF 295.00  
Un test d'évaluation avant le 1<sup>er</sup> cours (30 min.) et un test d'évaluation après le dernier cours (45 min.)
  - Supplément pour accès individuel à la salle Cardiofit CHF 55.00  
une fois par semaine
  - 1 séance CHF 30.00
  - Coaching individuel 60 min. CHF 120.00
  
- **PERSONAL TRAINING** 60 min. CHF 120.00

Certaines assurances complémentaires prennent en charge les prestations (non remboursées par la LAMal). Se renseigner auprès de vos assurances.

#### EXPLICATIF / LEXIQUE

- VO<sub>2</sub>max** Consommation maximale d'oxygène utilisée par nos muscles par unité de temps
- VMA** Vitesse maximale aérobie: Vitesse la plus élevée que l'on peut soutenir à VO<sub>2</sub>max
- FCM** Fréquence cardiaque maximale
- Lactate** « Marqueur » de l'intensité de l'effort. Se mesure dans le sang.

**CENTRE ACTIF+**, HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF  
AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE, T +41 21 619 62 75  
SPORTLAB.BOIS-CERF@HIRSLANDEN.CH, WWW.HIRSLANDEN.CH/SPORTLAB