



TAUX DES ENTREPRISES



Abonnements et programmes de remise en forme

OTF LAVAL EST

(514) 612-8500

studioca109@orangetheoryfitness.ca

Nos entraînements VS. un entraînement typique

Temps écoulé	Calories brûlées post entraînement	Fréquence Cardiaque	Gras et calories brûlés pendant l'entraînement
activités modérées 	2 heures de "after burn"	L'ensemble de l'entraînement se déroule dans les zones 2 et 3	brûlage de calories et graisse normale
entraînement OTF 	24-36 heures de "after burn"	90% des entraînements dans les zones 3, 4 et 5	9 fois plus qu'un entraînement modéré

Notre priorité

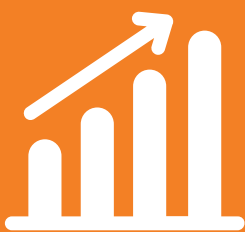
endurance



force



puissance



Plus longue course, plus longue rame, exercice de poids, avec des répétitions élevées

courir sur des inclinaisons élevées, se concentrer sur les watts pendant le rameur, faire des exercices de poids avec moins de répétitions

blocs de course plus courts, concentration sur la puissance pendant le rameur, répétitions de poids avec moins de répétitions, plyométrie

ce que nous faisons



entraînement par intervalles

efficace, améliore la santé cardiaque, aide à perdre du poids et à gagner du muscle



entraînement

corps complet, créé par un physiologiste de l'exercice, testé à l'avance, soutenu par la science

surveillance de la fréquence cardiaque



système moniteur de fréquence cardiaque en temps réel, pour améliorer votre endurance, votre puissance, votre force pendant l'entraînement



utilisez 84% des muscles, peu ou



calories brûlées

Option 1 : Associé / Employé payé

- Aucun coût pour l'employeur
- L'entreprise accepte de mettre en œuvre et/ou de mener 3 ou plus des programmes de communication avec les associés énumérés dans la proposition ci-jointe.
- Adhésion mensuelle sans contrat à long terme
- Tarif réduit pour l'abonnement mensuel des employés
- Tarif réduit pour le moniteur de fréquence cardiaque OTbeat
- Accès à n'importe quel studio Orangetheory Fitness au Canada
- Réservation en ligne ou mobile avec des horaires de cours pratiques offerts 7 jours par semaine - Possibilité de mettre à niveau, de rétrograder ou d'annuler sans frais ni pénalités

Abonnement Elite (8 séances par mois):
\$119/Mois (\$14.88/Session)

Abonnement Premier (illimité):
\$169/Mois (\$8.45-\$14.08/Session)

Option 2 : Paiement par l'entreprise/l'employeur

- L'entreprise accepte de mettre en œuvre et/ou de mener 3 ou plus des programmes de communication avec les associés énumérés dans la proposition ci-jointe.
- Paquet de sessions disponibles à distribuer aux employés
- Tarifs spéciaux sur les forfaits pour les achats effectués par l'employeur
- Tarif réduit pour le moniteur de fréquence cardiaque OTbeat
- Accès à n'importe quel studio Orangetheory Fitness au Canada
- Réservation en ligne ou par téléphone, avec des horaires de cours pratiques, 7 jours par semaine.

Forfait de 100 séances :
\$1600.00 (\$16/Session)

Forfait de 200 séances :
\$3000.00 (\$15/Session)

Forfait de 400 séances :
\$5600.00 (\$14/Session)

Option 3 : Cours privé / Renforcement de l'esprit d'équipe

- Réservez n'importe quel studio Orangetheory Fitness pour un cours privé jusqu'à 24 personnes.
- Il n'y a pas de nombre minimum ou maximum de cours qui peuvent être réservés.
- Entraînez-vous avec un coach certifié lors d'une séance d'entraînement par intervalles à haute intensité.

1-4 Séances:
349\$/ Séance

5-9 Séances:
299\$ / Séance

10+ Séances
249\$/Se



TARIFS RÉDUITS POUR LES GROUPES

- *ENTRAÎNEMENT PERSONNEL EN GROUPE*
- *SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT D'UNE HEURE*
- *BRÛLER PLUS DE 500 CALORIES EN 60 MINUTES*
- *BRÛLENT JUSQU'À 36 HEURES*
- *DÉVELOPPER L'ENDURANCE, LA FORCE ET LA PUISSANCE*
- *TOUT NIVEAU DE FORME PHYSIQUE*



@otflavalest