

C R O S S F I T

LEMAN

ESTD
2009

LISTE DE PRIX 2025-2026



OPTIONS « FONDATIONS » - 2025-2026

Nos options « fondations » sont le meilleur moyen de débiter dans le CrossFit. Lors de sessions privées avec un coach, vous apprendrez les mouvements fondamentaux.

SERVICES	MOVEMENT CHF 325	BASIC CHF 120
Cours privé	2x45min	2x45min
Consultation et analyse biométrique InBody « avant/après »	✓	✗
4 semaines d'entraînements illimités de CrossFit en groupe	✓	✗
Application mobile de suivi des performances et des entraînements (BTWB)	✓	✗
E-mails d'absence	✓	✗



NUTRI-CHALLENGE 2025-2026

Avec ce challenge de 6 semaines vous adopterez de nouvelles habitudes en groupe encadré par un coach qui vous aidera à accomplir vos résultats personnels et à construire des habitudes saines et durables.

SERVICES	FULL ACCESS CHF 615	NO ACCESS CHF 395	CFL MEMBER CHF 275
Consultation en nutrition	2	2	2
Consultation et analyse biométrique InBody « avant/après »	✓	✓	✓
Challenge de 6 semaines	✓	✓	✓
Accès au groupe WhatsApp privé animé par le coach	✓	✓	✓
Accès illimités aux cours de CrossFit	✓	✗	Inclus



COACHING EN NUTRITION 2025-2026

Un coach certifié Precision Nutrition vous proposera des conseils personnalisés pour vous aider à atteindre vos objectifs spécifiques en 3 mois ou plus. Les progrès sont suivis à l'aide du scanner InBody, qui offre une précision remarquable.

SERVICES	3 MONTHS CHF 570	MOIS SUPPLÉ- MENTAIRE CHF 205	CONSULTATION CHF 100	1 ANNÉE CHF 1400
Consultation initiale	✓	✓	✓	✓
Stratégie de nutrition personnalisée (basée sur goals individuels)	✓	✓	✓	✓
Programme de Nutrition PRIVÉ	✓	✓	✗	✓
Adaptation du programme en fonction des performances et des progrès	✓	✓	✗	✓
Mesure InBody de la composition corporelle et de la masse adipeuse à chaque consultation	✓	✓	1	✓
Accès aux coaches pour toute question	✓	✓	✗	✓

OPTIONS « CROSSFIT EN GROUPE » 2025-2026

Les cours de CrossFit en groupe sont une option d'entraînement accessible et inclusive en petit groupe. Nos coaches expérimentés vous aideront à modifier les entraînements pour les adapter à vos compétences et à vos objectifs individuels. Nos coaches s'engagent pour votre succès. Choisissez l'option qui correspond le mieux à vous et à vos objectifs

SERVICES	GOLD CHF 187/2244	SILVER CHF 198/1188	BRONZE CHF 645	COPPER CHF 220
Durée	Contrat de 12 mois	Contrat de 6 mois	Contrat de 3 mois	Contrat de 1 mois
Modalités de paiement	12 x 187.–	6 x 198.–	1 x 645	1 x 220.–
Cadeau de bienvenue	CFL T-Shirt	CFL Socks	Aucun	Aucun
Cours de CrossFit en groupe	ILLIMITÉ	ILLIMITÉ	ILLIMITÉ	ILLIMITÉ
Analyse biométrique InBody et consultation	4	2	1	Non inclus
Définition des objectifs et bilan	✓	✓	✓	✓
Application mobile de suivi des performances et des entraînements (BTWB)	✓	✓	✓	✓
Événements communautaires et ateliers	✓	✓	✓	✓
Emails d'absence	✓	✓	✓	✗
Mise en pause de l'abo (1 semaine minimum; 6 semaines max. pour Gold, 4 semaines max. pour Silver)	✓	✓	✗	✗
Programme de parrainage	✓	✓	✗	✗

* Pour acquérir un abonnement, vous devez avoir effectué l'un des programmes de fondations, détenir un diplôme CrossFit Level 1 ou avoir une expérience suffisante de CrossFit.

** Tous les abonnements suivent un schéma de paiements mensuels récurrents. Les abonnements ne peuvent être transférés ni remboursés. Veuillez informer CrossFit Léman par e-mail à train@crossfitleman.ch avant le prochain cycle de facturation si vous souhaitez résilier votre abonnement. Des frais de résiliation anticipée de 200.- vous seront facturés.

*** Si vous souhaitez payer le montant total en avance (Gold 2,244.-, Silver 1,188.-), nous prolongerons votre abonnement à 13 mois pour l'abonnement Gold et à 6,5 mois pour l'abonnement Silver. Une résiliation anticipée et un remboursement ne seront toutefois pas possibles.

**** Le programme de parrainage s'applique uniquement aux membres qui ont recommandé quelqu'un. Si la personne recommandée choisit Gold, le membre recevra une prolongation de 4 semaines, et si elle choisit Silver, le membre recevra une prolongation de 2 semaines.



PROGRAMMATION INDIVIDUELLE 2025-2026

Chez CrossFit Léman, nous pensons que le succès crée de la motivation, et non pas l'inverse. Nous pensons aussi que le meilleur moyen de vous aider est de commencer par ce que VOUS voulez. La programmation individuelle a été créée juste pour VOUS. Elle se base sur VOS préférences, VOTRE emploi du temps et VOS progrès.

SERVICES	GOLD CHF 1,850	SILVER CHF 950	HOURLY CHF 100	SKILL SESSION CHF 50
Cours privé	20 HEURES	10 HEURES	1 HEURE	30 MINUTES
Entraînements personnalisés selon les besoins individuels	✓	✓	✓	Travail sur 1 compétence
Mesure mensuelle InBody de la composition corporelle et de la masse adipeuse	✓	✓	✗	(snatch, TTB, DU etc.)
Tests pour mesurer les progrès	✓	✓	✗	
Adaptation du programme en fonction des performances et des progrès	✓	✓	✗	
Accès à l'application BTWB	✓	✓	✗	

AUTRES OPTIONS DE TRAINING EN GROUPE 2025-2026

Les cours en groupe de CrossFit sont une option d'entraînement en petit groupe accessible et inclusive. Nos coaches expérimentés travailleront avec vous pour modifier les séances d'entraînement afin de correspondre à vos objectifs et à vos capacités uniques. Nos coaches sont dévoués à votre réussite. Choisissez l'option qui vous conviendra le mieux, en prenant en compte vos préférences, votre emploi du temps et vos progrès.

SERVICES	TEENS CHF 160	BASIC CHF 295	DROP IN CHF 30
Durée	Contrat de 1 mois	Contrat de 4 mois	une séance
Modalités de paiement	1x160.–	1x295.–	30.–
Cours de CrossFit en groupe	ILLIMITÉ	Limité à 10	Limité à 1
Application mobile de suivi des performances et des entraînements (BTWB)	✓	✓	✗
Événements communautaires et ateliers	✓	✗	✗
Définition des objectifs et bilan	✓	✗	✗
Appels d'absence	✗	✗	✗
Mise en pause de l'abonnement	✗	✗	✗
Programme de parrainage	✗	✗	✗

*Une adhésion pour les adolescents est disponible uniquement pour les jeunes de 13 à 16 ans.

**Aucune réduction n'est applicable pour l'adhésion des adolescents.