



6 SEMAINES

POUR REPRENDRE LE SPORT



OBJECTIFS

- ▶ RETROUVEZ LE CHEMIN DE LA SALLE DE SPORT
- ▶ (RE)DÉCOUVREZ LES AVANTAGES DE LA BOXE POUR LA REMISE EN FORME ET LE BIEN-ÊTRE



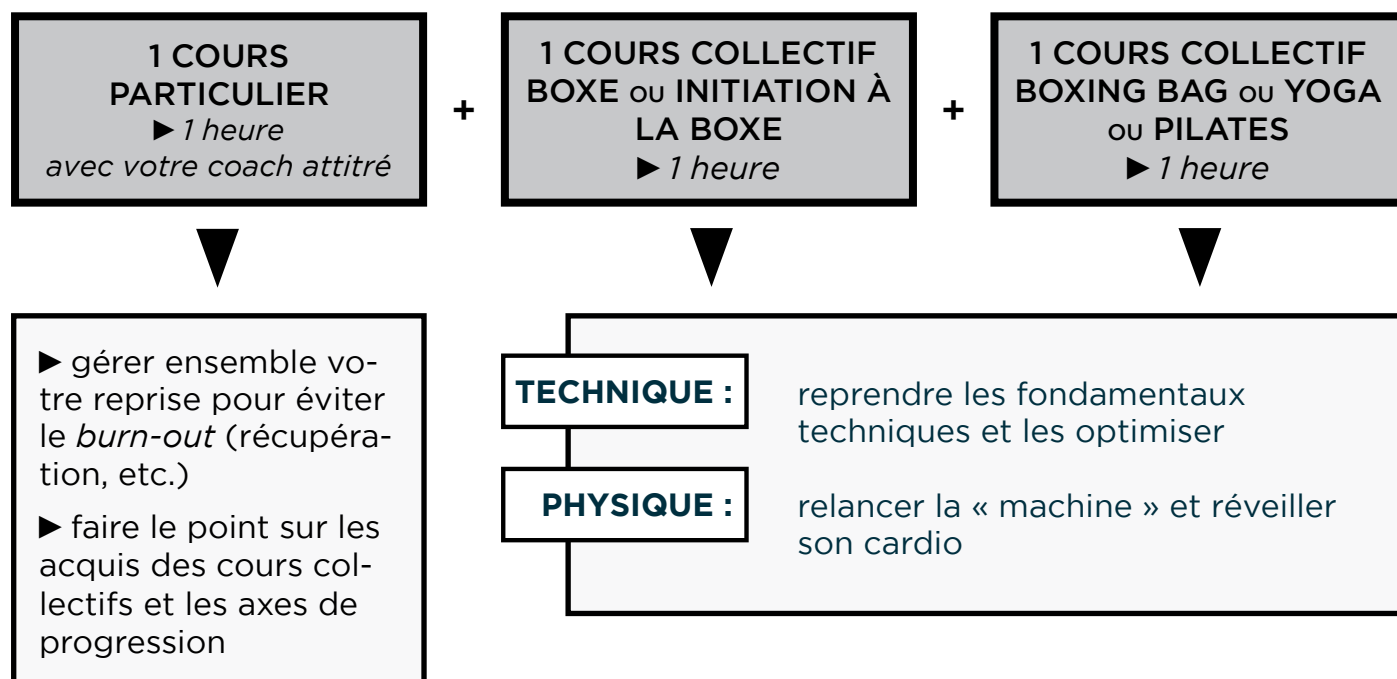
VOTRE PROGRAMME **RESET** SUR 6 SEMAINES

▶ 1 ENTRETIEN DE DÉPART (1 heure avec votre coach attitré)

- ▶ faire le point sur votre profil, votre situation et vos attentes
- ▶ déterminer ensemble un programme qui sera plus ou moins centré sur la boxe
- ▶ répartir votre agenda de 3 heures de cours par semaine

*Vous pourrez, comme d'habitude, ajuster votre agenda sur la plateforme de réservation en ligne.
En cas d'imprévu, il vous sera possible d'étendre votre programme à 2 semaines supplémentaires maximum.*

▶ 3 COURS PAR SEMAINE



▶ 1 ENTRETIEN BILAN (1 heure avec votre coach attitré)

- ▶ valider ensemble les points forts constatés lors du programme ainsi que d'éventuelles pierres d'achoppement et définir vos futures pistes d'amélioration

480€
TTC

- 2 ENTRETIENS
- 6 X 1 COURS PARTICULIERS HEBDOMADAIRES
- 6 X 2 COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

► SOIT **80€ PAR SEMAINE** POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS



RETROUVEZ TOUS NOS PROGRAMMES DE
6 SEMAINES SUR

apollosportingclub.com/#offres



PHYSIQUE ET
RENFORCEMENT



PRÉPARATION
AUX GALAS



PERFECTIONNEMENT
TECHNIQUE



REPRISE DU
SPORT



INITIATION
À LA BOXE