



# 6 SEMAINES

## POUR S'INITIER À LA BOXE



## OBJECTIFS

- ▶ PRATIQUEZ LA BOXE CONTACT ET SANS CONTACT
- ▶ OBTENEZ VOS PREMIERS RÉSULTATS
- ▶ DÉTERMINEZ LES PROCHAINES ÉTAPES DE VOTRE PROGRESSION



# VOTRE PROGRAMME **START** SUR 6 SEMAINES

## ▶ 2 ENTRETIENS DE DÉPART

### ENTRETIEN SPORTIF

▶ 1 heure  
avec votre coach attitré

- ▶ évaluer ensemble votre profil sportif général et votre niveau de pratiquant de boxe
- ▶ présenter le cas échéant les types d'entraînement, les disciplines, etc.
- ▶ répartir votre agenda de 2 heures de cours par semaine

### ENTRETIEN NUTRITION

▶ 1/2 heure en visio  
avec notre nutritionniste

- ▶ Un manuel personnalisé vous sera envoyé à la suite de l'entretien (conseils, challenges, suggestions de menus).

*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.*

## ▶ 2 COURS PAR SEMAINE

### 1 COURS PARTICULIER

▶ 1 heure  
avec votre coach attitré

+

### 1 COURS COLLECTIF BOXE ou INITIATION À LA BOXE

▶ 1 heure

- ▶ acquérir les connaissances nécessaires pour démarrer la boxe
- ▶ s'imprégner de la pratique de la boxe et intégrer des bases solides

#### TECHNIQUE :

apprendre les premiers schémas d'organisation pour la boxe

#### PHYSIQUE :

améliorer/adapter sa condition physique (effort, récupération) à la pratique de la boxe pour se prémunir au mieux contre le *burn-out* et le découragement

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

- ▶ évaluer ensemble les progrès d'ordre technique réalisés après six semaines
- ▶ faire le point sur l'impact du programme dans votre quotidien et particulièrement sur votre condition physique, afin de vous permettre de déterminer au mieux la suite !

**480€**  
TTC

- 3 ENTRETIENS
- 6 COURS PARTICULIERS HEBDOMADAIRES
- 6 COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

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



RETROUVEZ TOUS NOS PROGRAMMES DE  
6 SEMAINES SUR

[apollosportingclub.com/#offres](https://apollosportingclub.com/#offres)



**START**



INITIATION  
À LA BOXE



**FIGHT**



PRÉPARATION  
AUX GALAS



**BOOST**



PERFECTIONNEMENT  
TECHNIQUE



**RESET**



REPRISE DU  
SPORT



**FIT**



PHYSIQUE ET  
RENFORCEMENT



**MATERNITÉ**



REPRISE POST-  
ACCOUCHEMENT



**SENIOR**



MOBILITÉ, TONICITÉ,  
SOUPLESSE



**ZEN**



SOUPLESSE ET  
MUSCLES PROFONDS