



# 6 SEMAINES

## POUR SE PERFECTIONNER



## OBJECTIFS

- ▶ FRANCHISSEZ UN PAS SPÉCIFIQUE (TACTIQUE, PHYSIQUE, TECHNIQUE)
- ▶ IDENTIFIEZ VOS LEVIERS DE PROGRESSION



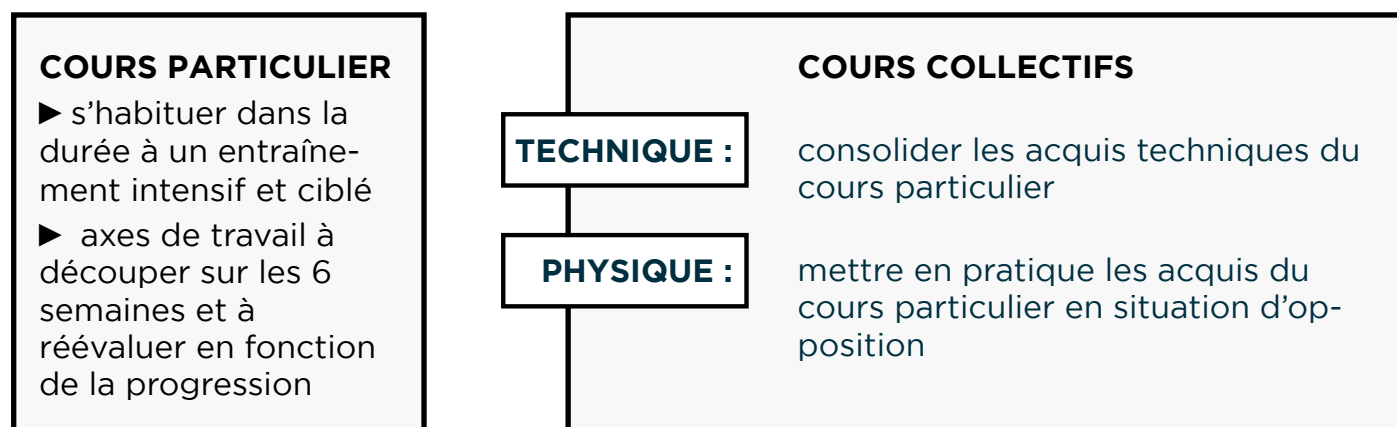
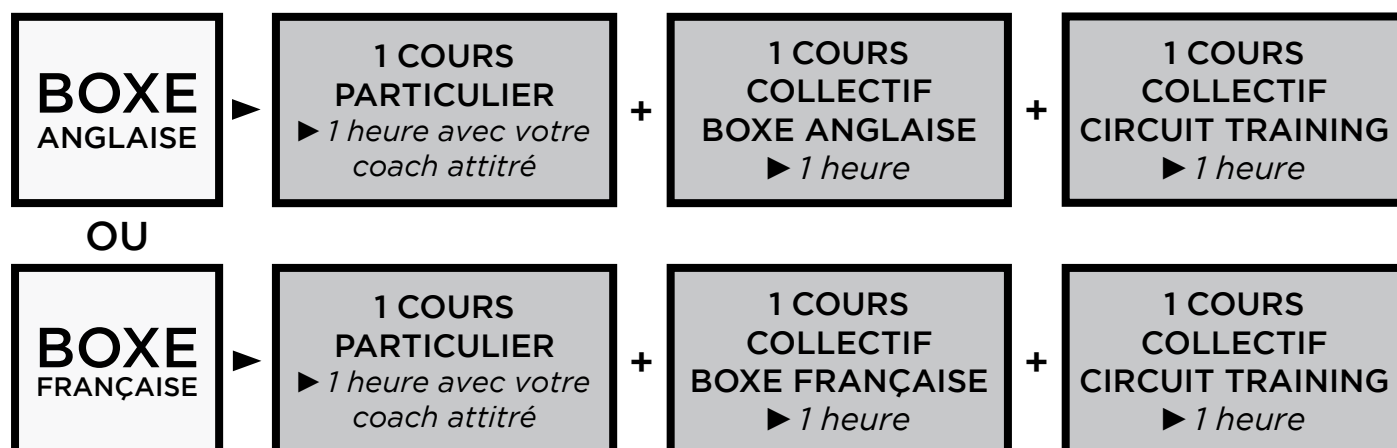
# VOTRE PROGRAMME **BOOST** SUR 6 SEMAINES

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

- ▶ évaluer ensemble votre profil et déterminer les domaines à travailler en priorité
- ▶ 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 / SEMAINE (choisir entre boxe anglaise et française)



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

- ▶ valider les acquis et faire une synthèse plus générale du travail et de la progression constatés notamment lors des cours particuliers
- ▶ établir de nouveaux axes de travail pour progresser davantage

**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](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