



6 SEMAINES

PHYSIQUE ET RENFORCEMENT



OBJECTIFS

- ▶ MINCIR/SE TONIFIER
- ▶ PRISE DE MASSE
- ▶ BIEN-ÊTRE/HYGIÈNE DE VIE



VOTRE PROGRAMME **FIT** SUR 6 SEMAINES

▶ 2 ENTRETIENS DE DÉPART

ENTRETIEN SPORTIF

▶ 1 heure
avec votre coach attitré

- ▶ évaluer ensemble votre profil et fixer des objectifs précis, chiffrés et visibles
- ▶ répartir votre agenda de 3 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.*

▶ 3 COURS PAR SEMAINE

1 COURS PARTICULIER

▶ 1 heure
avec votre coach attitré

1 COURS COLLECTIF CIRCUIT TRAINING

▶ 1 heure

1 COURS COLLECTIF BOXING BAG

▶ 1 heure

- ▶ parcours 100% adapté à votre profil et vos objectifs
- ▶ bilan sur les résultats obtenus et mise en place d'un suivi de régularité lors du dernier cours

TECHNIQUE :

structuration et tonification du corps

PHYSIQUE :

brûler des calories tout en conservant la masse musculaire

Le programme comprend une marche rapide de 30mn par semaine à effectuer de son côté.

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



INITIATION
À LA BOXE



PRÉPARATION
AUX GALAS



PERFECTIONNEMENT
TECHNIQUE



REPRISE DU
SPORT



PHYSIQUE ET
RENFORCEMENT



REPRISE POST-
ACCOUCHEMENT



MOBILITÉ, TONICITÉ,
SOUPLESSE



SOUPLESSE ET
MUSCLES PROFONDS