



# 6 SEMAINES

MOBILITÉ, TONICITÉ, SOUPLESSE



## OBJECTIFS

- ▶ PROFITEZ D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
- ▶ GARDEZ LA FORME ET DÉVELOPPEZ VOTRE BIEN-ÊTRE



# VOTRE PROGRAMME **SENIOR** SUR 6 SEMAINES

## ▶ 2 ENTRETIENS DE DÉPART

### ENTRETIEN SPORTIF

▶ 1 heure

avec votre coach attitré

- ▶ faire le point sur votre profil, votre situation et vos attentes
- ▶ déterminer ensemble un programme sportif adapté à vos besoins
- ▶ 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 DE YOGA PARTICULIER

▶ 1 heure

avec votre coach attitré

+

### 1 COURS COLLECTIF YOGA ou PILATES

▶ 1 heure

- ▶ gérer ensemble votre reprise sportive en toute sécurité
- ▶ travailler les muscles profonds et la souplesse

#### TECHNIQUE :

reprendre les fondamentaux techniques et les optimiser

#### PHYSIQUE :

se motiver en groupe en toute sécurité

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

- ▶ valider ensemble les points forts constatés lors du programme ainsi que d'éventuelles difficultés et définir ensemble vos pistes d'amélioration et prochaines étapes

**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)



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