



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



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