



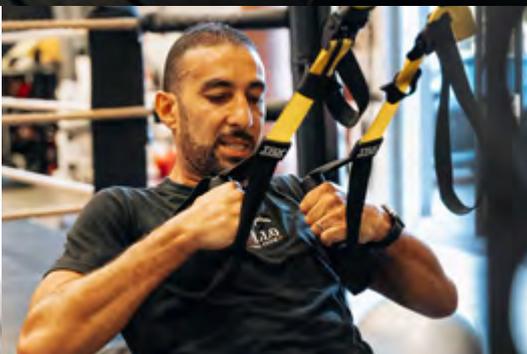
# 6 SEMAINES

SOUPLESSE ET MUSCLES PROFONDS



## OBJECTIFS

- ▶ ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE
- ▶ DÉVELOPPEZ VOTRE BIEN-ÊTRE
- ▶ MUSCLEZ-VOUS EN TOUTE SÉCURITÉ



# VOTRE PROGRAMME ZEN 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 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 DE YOGA PARTICULIER

► 1 heure  
avec votre coach attitré

+

### 1 COURS COLLECTIF CIRCUIT TRAINING

► 1 heure

+

### 1 COURS COLLECTIF YOGA ou PILATES

► 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 :

endurance et souplesse musculaire

**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