



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



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