



6 SEMAINES

REPRISE POST-ACCOUCHEMENT



OBJECTIFS

- ▶ REPRENEZ DE FAÇON PROGRESSIVE LE SPORT APRÈS L'ACCOUCHEMENT
- ▶ RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE ET LA CONFIANCE EN SOI



VOTRE PROGRAMME **MATERNITÉ** 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 PILATES PARTICULIER

▶ 1 heure

avec votre coach attitré

+

1 COURS COLLECTIF CIRCUIT TRAINING

▶ 1 heure

- ▶ gérer ensemble votre reprise sportive en toute sécurité
- ▶ travailler les muscles profonds pour une sangle abdominale renforcée

TECHNIQUE :

reprendre les fondamentaux techniques et les optimiser

PHYSIQUE :

relancer la « machine » et son cardio

▶ 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