



4 SEMAINES

POUR GAGNER SON COMBAT



OBJECTIFS

- ▶ D'INTÉGRER LA TEAM APOLLO
- ▶ D'ÊTRE SÉLECTIONNÉ.E
- ▶ DE GAGNER VOTRE COMBAT



VOTRE PROGRAMME **FIGHT** SUR 4 SEMAINES

▶ 1 ENTRETIEN DE DÉPART *(1 heure avec votre coach attitré)*

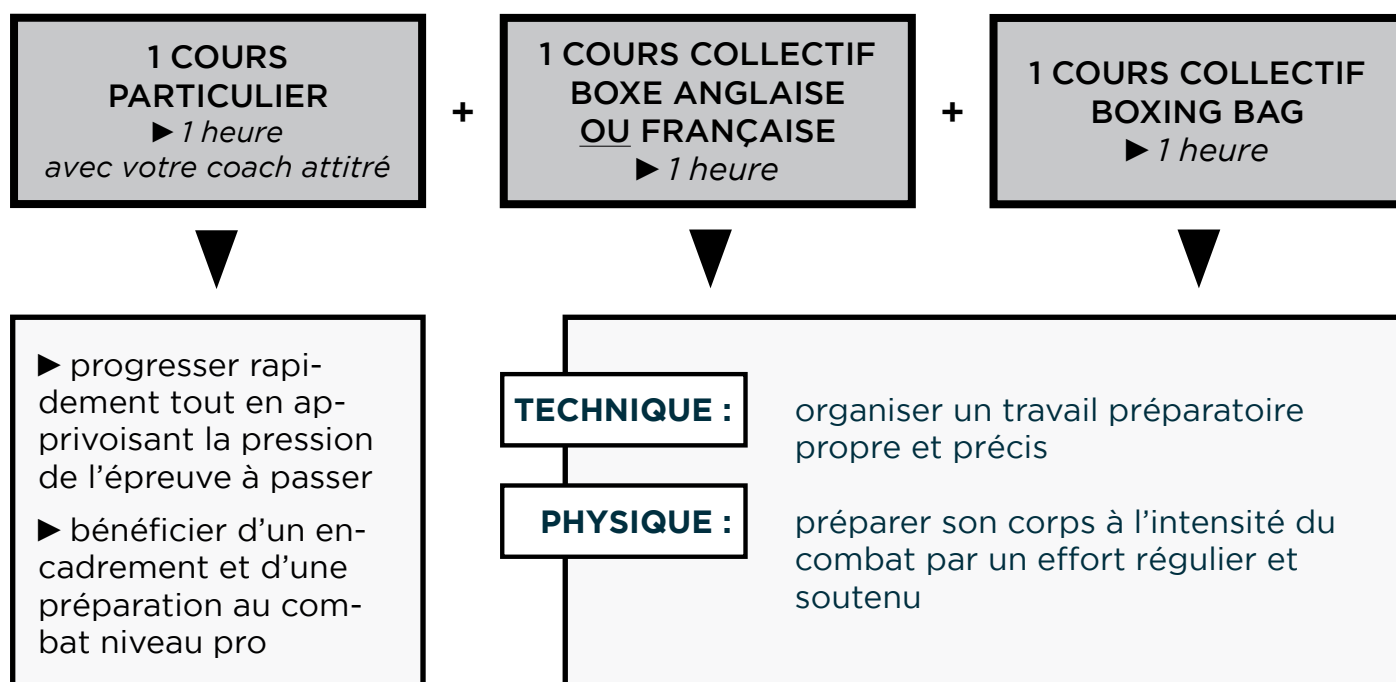
- ▶ évaluer ensemble votre profil et établir votre stratégie pour réussir l'épreuve à passer (sélection, combat, etc.)
- ▶ répartir votre agenda de 3 heures de cours par semaine

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 ENTRETIENS DE PRÉPARATION MENTALE *(1 heure chacun avec votre coach attitré)*

- ▶ anticiper le jour J (montée sur le ring, public, etc.)
- ▶ encadrement, partage d'expérience, conseils adaptés par votre coach

▶ 3 COURS PAR SEMAINE



Le programme comprend un footing par semaine à effectuer de son côté.

480€
TTC

- 4 ENTRETIENS PARTICULIERS
- 4 X 1 COURS PARTICULIERS HEBDOMADAIRES
- 4 X 2 COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

► SOIT **120€ 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