



4 SEMAINES

POUR GAGNER SON COMBAT



OBJECTIFS



- DONNEZ-VOUS TOUTES LES CHANCES
- ▶ 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)*

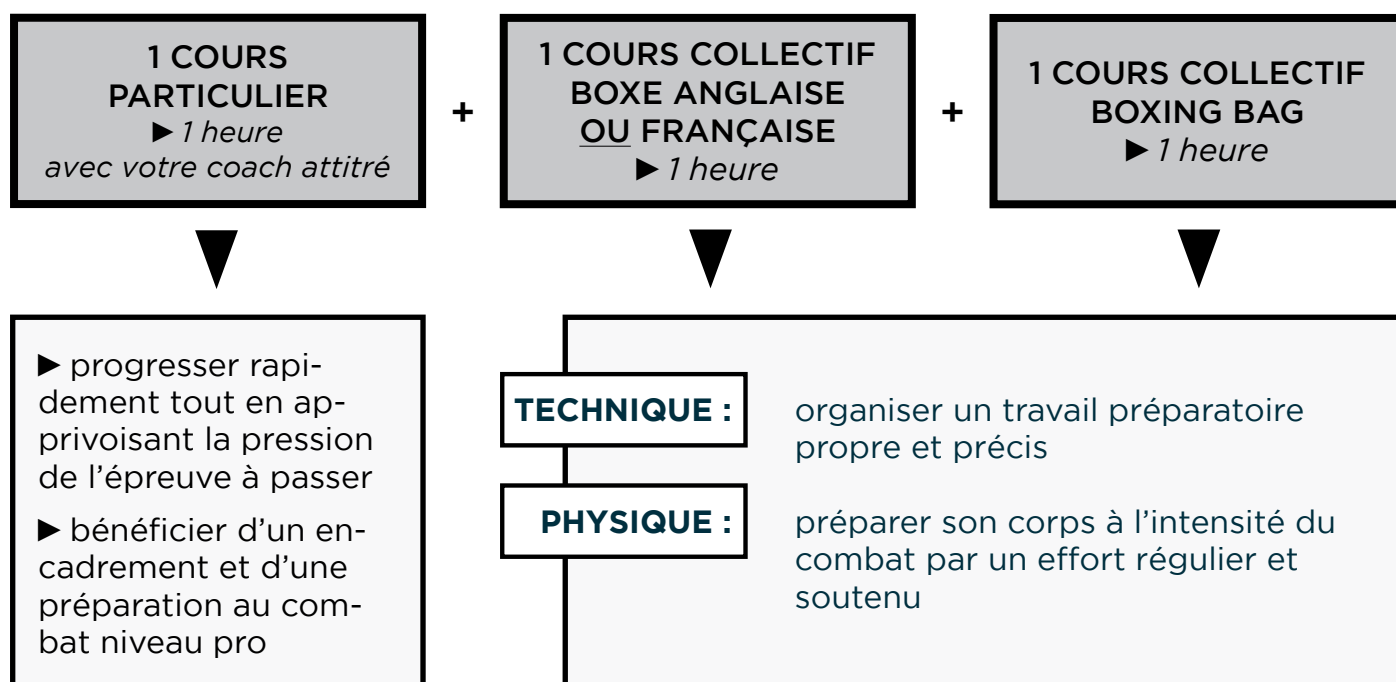
- évaluer ensemble votre profil et établir votre stratégie pour réussir l'épreuve à passer (sélection, combat, etc.)
- répartir votre agenda de 3 heures de cours par semaine

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.



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

► SOIT **120€ PAR SEMAINE** POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS



PROFITEZ DE NOTRE OFFRE DUO !



RETROUVEZ TOUS NOS PROGRAMMES 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