



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 (élection, combat, etc.)
- répartir votre agenda de 3 heures de cours par semaine

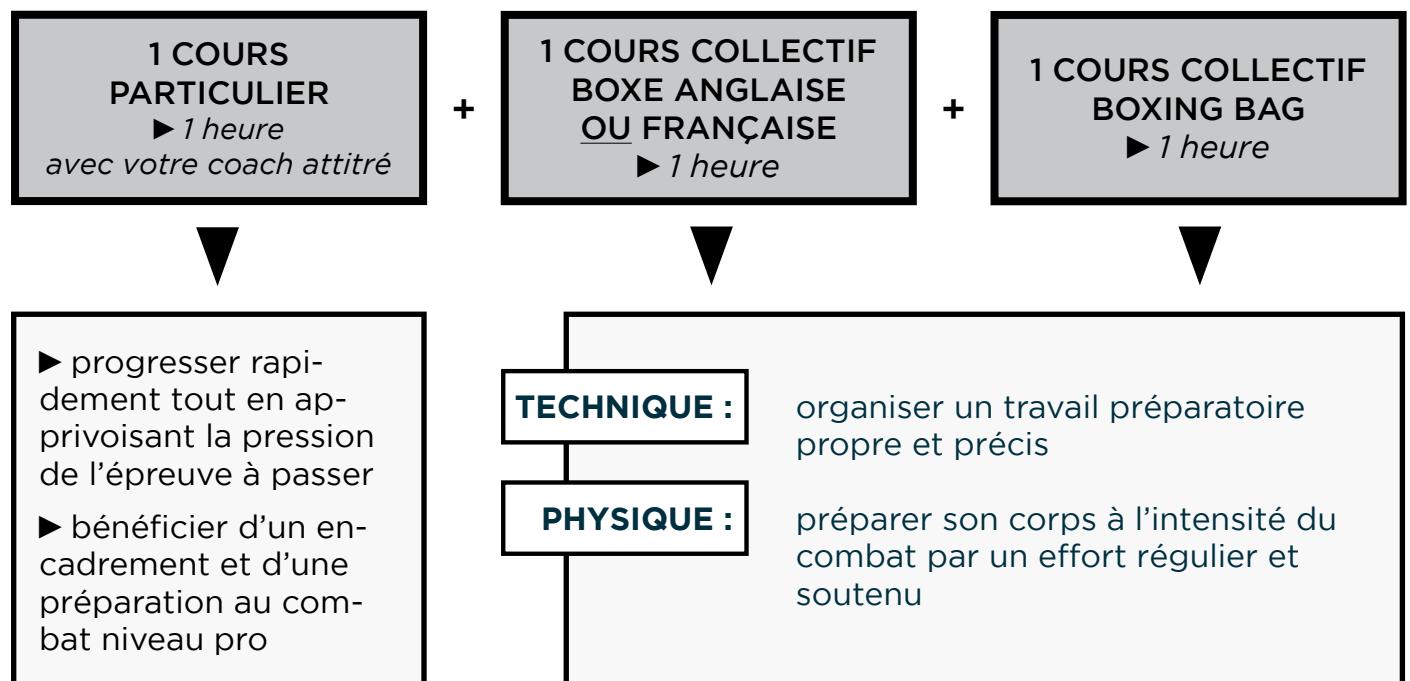
Vous pourrez, comme d'habitude, ajuster votre agenda sur la plateforme de réservation en ligne. En cas d'imprévu, il vous sera possible d'étendre votre programme à 2 semaines supplémentaires maximum.

► 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 HEBDOMADAIRE
- 4 X 2 COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRE

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



PROFITEZ DE NOTRE OFFRE DUO !



RETRouvez tous nos programmes sur

apollosportinguclub.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