



6 SEMAINES

POUR SE PERFECTIONNER



OBJECTIFS

- ▶ FRANCHISSEZ UN PAS SPÉCIFIQUE (TACTIQUE, PHYSIQUE, TECHNIQUE)
- ▶ IDENTIFIEZ VOS LEVIERS DE PROGRESSION



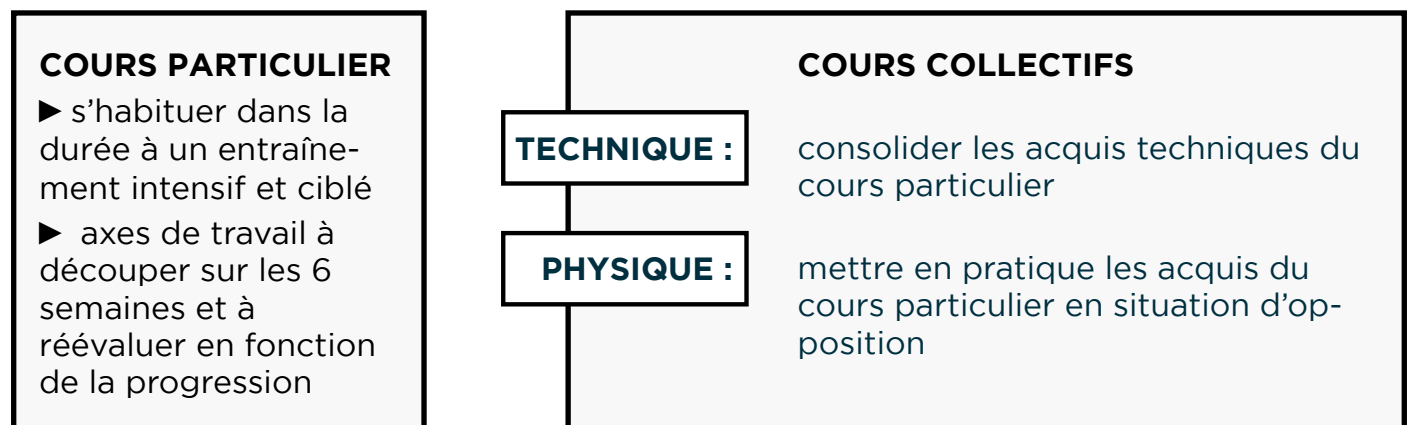
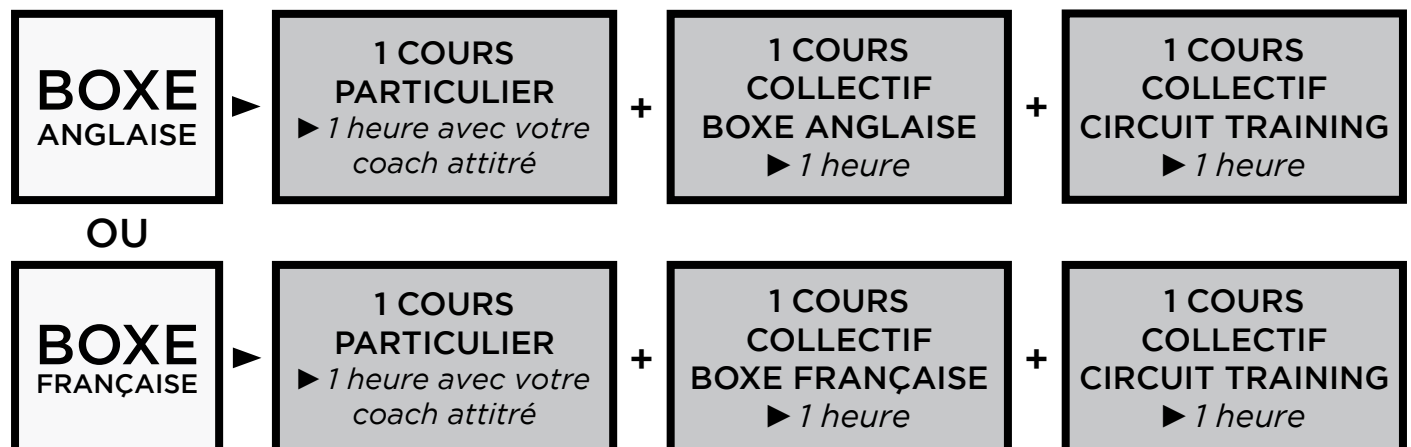
VOTRE PROGRAMME **BOOST** SUR 6 SEMAINES

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

- évaluer ensemble votre profil et déterminer les domaines à travailler en priorité
- 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 COURS / SEMAINE *(choisir entre boxe anglaise et française)*



► 1 ENTRETIEN BILAN *(1 heure avec votre coach attitré)*

- valider les acquis et faire une synthèse plus générale du travail et de la progression constatés notamment lors des cours particuliers
- établir de nouveaux axes de travail pour progresser davantage



- 2 ENTRETIENS
- 6 X 1 COURS PARTICULIERS/DUO HEBDOMADAIRES
- 6 X 2 COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

► SOIT **80€ 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