



# 6 SEMAINES

## POUR SE PERFECTIONNER



## OBJECTIFS

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



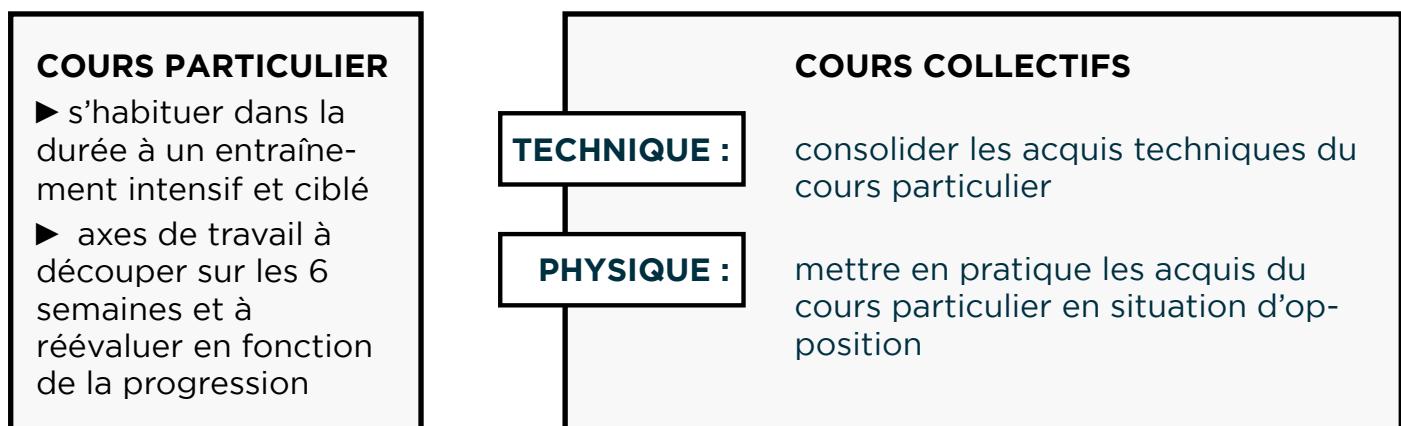
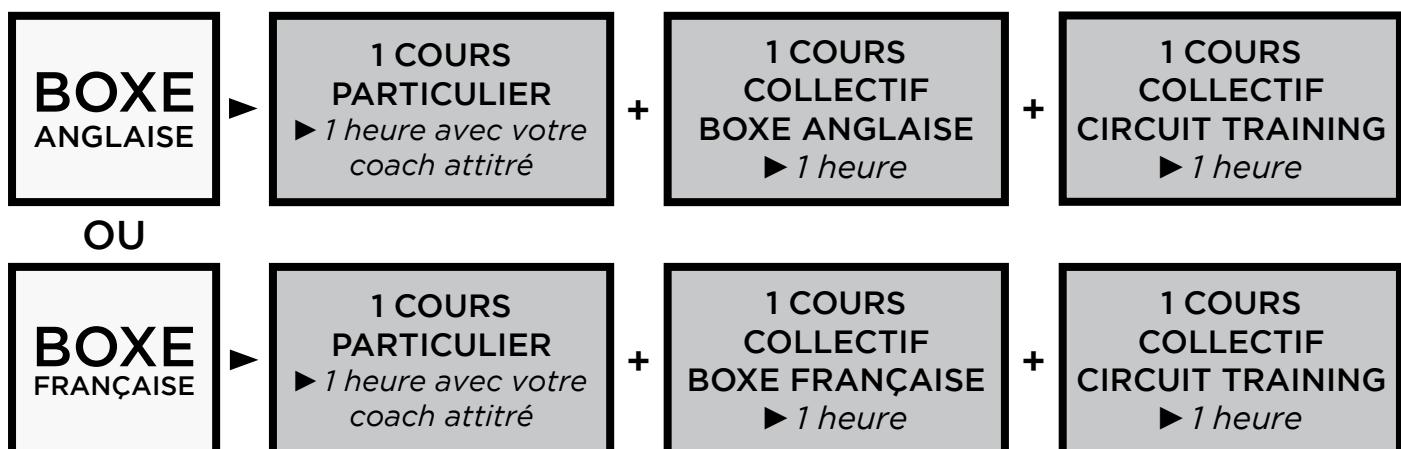
# VOTRE PROGRAMME BOOST SUR 6 SEMAINES

## ► 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 HEBDOMADAIRE
- 6 X 2 COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRE

► SOIT **80€ PAR SEMAINE** POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS



PROFITEZ DE NOTRE OFFRE DUO !



RETROUVEZ TOUS NOS PROGRAMMES SUR

[apollosportingclub.com/#offres](http://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