



6 SEMAINES

REPRISE POST-ACCOUCHEMENT



OBJECTIFS

- REPRENEZ DE FAÇON PROGRESSIVE LE SPORT APRÈS L'ACCOUCHEMENT
- RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE ET LA CONFIANCE EN SOI



VOTRE PROGRAMME MATERNITÉ SUR 6 SEMAINES

► 2 ENTRETIENS DE DÉPART

ENTRETIEN SPORTIF

► 1 heure

avec votre coach attitré

- faire le point sur votre profil, votre situation et vos attentes
- déterminer ensemble un programme sportif adapté à vos besoins
- répartir votre agenda de 2 heures de cours par semaine

ENTRETIEN NUTRITION

► 1/2 heure en visio

avec notre nutritionniste

- Un manuel personnalisé vous sera envoyé à la suite de l'entretien (conseils, challenges, suggestions de menus).

*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.*

► 2 COURS PAR SEMAINE

1 COURS DE PILATES PARTICULIER

► 1 heure

avec votre coach attitré

+

1 COURS COLLECTIF CIRCUIT TRAINING

► 1 heure

- gérer ensemble votre reprise sportive en toute sécurité

- travailler les muscles profonds pour une sangle abdominale renforcée

TECHNIQUE :

reprendre les fondamentaux techniques et les optimiser

PHYSIQUE :

relancer la « machine » et son cardio

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

- valider ensemble les points forts constatés lors du programme ainsi que d'éventuelles difficultés et définir ensemble vos pistes d'amélioration et prochaines étapes



- 3 ENTRETIENS
- 6 COURS PARTICULIERS HEBDOMADAIRES
- 6 COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

► SOIT **80€ 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