



# 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

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