



6 SEMAINES

POUR REPRENDRE LE SPORT



OBJECTIFS

- RETROUVEZ LE CHEMIN DE LA SALLE DE SPORT
- (RE)DÉCOUVREZ LES AVANTAGES DE LA BOXE POUR LA REMISE EN FORME ET LE BIEN-ÊTRE



VOTRE PROGRAMME **RESET** 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 PARTICULIER

► 1 heure

avec votre coach attitré

+

1 COURS COLLECTIF BOXING BAG

► 1 heure

- gérer ensemble votre reprise pour éviter le *burn-out* (récupération, etc.)

- faire le point sur les acquis des cours collectifs et les axes de progression

TECHNIQUE :

reprendre les fondamentaux techniques et les optimiser

PHYSIQUE :

relancer la « machine » et réveiller 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



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