

Préparation Physique les différentes options:

Suivi n°1 :

2 cours /semaine :

- Cardio le Mercredi
- Renforcement Musculaire le Vendredi
- Planification Annuelle

Tarif : 215 €

Suivi n°2 :

3 cours / Semaine

Inclut le Suivi n°1 plus les actions suivantes :

- Renforcement Musculaire le Samedi
- Plan d'entraînement avec suivi
- Analyse des séances
- Ajustement du programmes selon les objectifs et retour sur séance

Tarif : 255€

Suivi n°3 :

Inclut le Suivi n°1&2 plus les actions suivantes :

- Performances
- Mise en place des moyens pour atteindre ses objectifs (compétition / concours)
- Plan d'entraînement sur mesure avec un suivi
- Planification annuelle
- Ajustement du programme personnalisé
- Analyse des séances
- Retour

Tarif : 360€