



## TARIF FORFAIT COACHING 2017

*VTT et BMX*

Formule	PROGRESSION	COMPETITION	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
<b>Descriptif</b>	Destiné aux sportifs amateurs de tout âge désirant progresser physiquement et techniquement dans leur discipline	Destiné aux compétiteurs de cadet à master, souhaitant structurer leur entraînement et se préparer pour des objectifs précis	Fiche de renforcement musculaire mensuelle en circuit training adapté à la pratique du VTT ou du BMX
<b>Programme</b>	Planning personnalisé réalisé suivant vos objectifs, vos qualités physiques et vos disponibilités Planning bi-mensuel Bilan de fin de mois par mail	Planning personnalisé réalisé selon vos objectifs, avec l'appui d'un test à l'effort. Planning mensuel. Mail et sms contact illimités. Bilan de fin de mois mail ou téléphone. Présence du coach sur certaines compétitions.	Fiche mensuelle circuit training adapté à votre discipline et ne nécessitant aucun appareil de musculation.
<b>Prix</b>	35€/mois ou 385€ /an si engagement sur 12 mois	60€ / mois ou 660€ / an si engagement sur 12 mois	10€ / mois ou 110 € / an si engagement sur 12 mois

*Afin de privilégier un coaching qualitatif, le nombre de places est limité*