



TARIF FORFAIT COACHING

VTT et BMX

Formule	PROGRESSION	COMPETITION	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Descriptif	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
Programme	Planning personnalisé réalisé suivant vos objectifs, vos qualités physiques et vos disponibilités Planning 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.
Prix	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