

PLUS D'INFOS ?

- Contacte-nous par téléphone ou par mail
- On échange autour de ton projet
- Mise en place de ton entraînement en fonction de la formule choisie - via Nolio

nöliö



CONTACTE-NOUS



06 88 60 90 53
06 99 12 43 65



Partout où il y a du réseau, une
paire de chaussures et une
montre connectée !



www.lasportperformance.fr



N'oublie pas de consulter ton
médecin avant de commencer
tout programme sportif



COURSE À PIED - TRAIL

Débuter, progresser,
performer



LA SPORT & PERFORMANCE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

- Sur mesure / Séances illimitées
- 1 entretien téléphonique par mois
 - Analyse et mise à jour du programme, débriefing de course
- Renforcement musculaire (sur demande)
- Echange via messagerie Nolio (délai < 48h)
- Divers conseils généraux (entraînement, nutrition, stratégie de course...)

80€/mois



TRAINING CLUB L.A

- Entraînement général pour progresser comme dans un groupe d'entraînement
- Pré-requis : réussir à courir 45min d'affilées
- Profil débutant à challengeur
- Suivi via Nolio
 - 3 séances/semaine
 - Possibilité de décaler tes séances
 - Visu à 7 jours
 - Séances directement sur ta montre
- Conseils matériel et logistique

20€/mois



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

- Tous les points du plan d'entraînement personnalisé
- 1 entretien téléphonique toutes les 2 semaines
- Analyse hebdomadaire du plan + modifications immédiates
- Entraînement croisé et musculation (sur demande)
- Echanges via Nolio, Whatsapp (délai < 24h)
- Conseils sur mesure
- Debrief de course dans les 3 jours après l'objectif

120€/mois