



" ENTRE POSSIBLE
ET IMPOSSIBLE 2
LETTRES ET UN
ETAT D'ESPRIT "

Calendrier

- Réunion de démarrage le vendredi 24 septembre à 18h00.
- RDV avec la diététicienne et notre coach sportif pour le 1^{er} RDV le samedi 25 septembre entre 8h00 et 12h30 ou 14h00 et 16h00.
- Votre programme sportif :
- Séances chaque semaine les lundis, mercredis, vendredis à 19h00, les mardis à 19h30.



03 88 82 68 05

www.letincelle-sport.fr



**CHALLENGE
OBJECTIF
FORM 4.4**

4 SEMAINES POUR RETROUVER LA
FORME ET PERDRE JUSQU'À 4
KILOS.

CHALLENGE OBJECTIF FORM'

4.4

Notre équipe vous propose un nouveau programme exclusif de **4 semaines pour retrouver la forme et perdre jusqu'à 4 kilos.**

L'objectif ? Améliorez votre hygiène de vie en apprenant à mieux manger et à mieux bouger.

Vous appartenez à un petit groupe de femmes (10 places maximum) qui a les mêmes objectifs que vous : vous partagez vos ressentis, réussites...

Vous vous motivez entre vous et grâce à nos coachs qui vous accompagnent !

Programme

du 24 septembre au 24 octobre

- 1 réunion de démarrage
- 1 booklet personnel avec vos données, vos ressentis...
- 1 entretien avec notre diététicienne
- 1 bilan de départ sur votre condition physique : prise de mensurations, pesée sur notre balance à impédancemétrie
- 4 séances encadrées par semaine : 3 séances brûle graisse et 1 séance ventre plat
- 2 séances personnelles que vous pouvez réaliser quand vous le souhaitez
- 4 plans alimentaires (un pour chaque semaine)
- 1 point hebdomadaire avec votre coach pour évaluer vos progrès et votre situation (pesée)
- 1 rendez-vous final avec notre diététicienne si vous le souhaitez
- 1 réunion conviviale pour fêter vos résultats

Infos

- ✓ 10 places maximum
- ✓ Vous aurez l'accès à l'intégralité de notre structure, cours collectifs, plateau cardio/musculation, sauna et hammam durant toute la durée du programme.
- ✓ Nécessité de s'engager et d'être présente à toutes les séances
- ✓ Calendrier des entraînements au verso
- ✓ Ouvert aux membres et non membres
- ✓ Renseignement et inscription à l'accueil

TARIF : 480,00 €
soit 120,00 € la semaine

