

|  | Jeune sportif<br><b>BRONZE</b>   | Jeune sportif<br><b>ARGENT</b>  | Jeune sportif<br><b>OR</b>   |
|--|--|---|--|
| <b>Planification de l'entraînement</b> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Planning d'entraînement à distance mis à jour chaque mois</li> <li>→ Travail en autonomie via PhysiApp</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Planning d'entraînement à distance mis à jour chaque 2 semaines</li> <li>→ Travail en autonomie via PhysiApp</li> <li>→ Monitoring</li> <li>→ Echanges WhatsApp réguliers</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Planning d'entraînement à distance mis à jour chaque semaine</li> <li>→ Travail en autonomie via PhysiApp</li> <li>→ Monitoring</li> <li>→ Echanges WhatsApp autant que nécessaire</li> </ul> |
| <b>3 mois</b>                          | 750.- soit 250.-/mois<br>Avec 3 séances de coaching  | 1000.- soit 333.-/mois<br>Avec 6 séances de coaching  | 1200.- soit 400.-/mois<br>Avec 12 séances de coaching  |
| <b>6 mois</b>                          | 1400.- soit 233.-/mois<br>Avec 6 séances de coaching   | 1900.- soit 316.-/mois<br>Avec 12 séances de coaching   | 2130.- soit 355.-/mois<br>Avec 24 séances de coaching  |
| <b>Saison</b>                          | 2400.- soit 218.-/mois [sur 11 mois]<br>Avec en moyenne une séance par mois  | 3200.- soit 290.-/mois [sur 11 mois]<br>Avec en moyenne une séance chaque 2 semaines  | 3700.- soit 336.-/ mois [sur 11 mois]<br>Avec en moyenne une séance par semaine  |

| <b>En option</b>           |  |
|----------------------------|--|
| <b>Préparation mentale</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Séances en groupe : 5 sessions à 200.- [soit 40.- par session]. Un groupe s'ouvre à partir de 5 personnes</li> <li>→ Séances individuelles : Pack 1 = 5 séances à 850.- // Pack 2 = 10 séances à 1'600.-</li> </ul> |
| <b>Nutrition</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bilan + une séance de suivi/contrôle : 200.-</li> <li>→ La séance supplémentaire : 80.-</li> </ul>  |