

	AUTONOME		STANDARD		INTENSIF		ÉLITE	
DESCRIPTIF	<p>Offre le plus grand niveau d'autonomie, tout en maintenant un encadrement professionnel et personnalisé.</p> <p>Personnes possédant une solide expérience d'entraînement, capables de progresser seules entre les suivis, et qui recherchent surtout un programme structuré, des ajustements périodiques et une validation experte.</p>		<p>Format d'encadrement équilibré qui conjugue structure optimisée et autonomie de pratique.</p> <p>Pour les individus souhaitant un rythme de suivi régulier pour éviter les plateaux, maintenir une progression stable et avoir assez d'autonomie sans perdre la rigueur d'un accompagnement professionnel.</p>		<p>Un suivi rapproché conçu pour maximiser la constance et accélérer l'atteinte des objectifs.</p> <p>Personnes motivées ayant un objectif à court ou moyen terme, ou celles qui préfèrent une rétroaction fréquente sans aller jusqu'au suivi hebdomadaire. Idéal pour consolider la technique, ajuster la charge plus souvent et éviter les dérives.</p>		<p>Service d'encadrement complet offrant un niveau supérieur de personnalisation, de réactivité et de prise en charge.</p> <p>Débutants nécessitant un apprentissage serré, personnes revenant d'une blessure, ou sportifs engagés visant une progression rapide et maîtrisée. Recommandé pour ceux qui veulent un soutien continu et une optimisation maximale de chaque séance.</p>	
CONSULTATION	4 semaines		3 semaines		2 semaines		1 semaine	
PROGRAMME	8 semaines		6 semaines		4 semaines		6 semaines	
AVEC ACCÈS	2 mois 225 \$	4 mois 440 \$	3 mois 435 \$	6 mois 825 \$	3 mois 675 \$	6 mois 1280 \$	3 mois 1048 \$	6 mois 1990 \$
SANS ACCÈS	2 mois 214 \$	4 mois 418 \$	3 mois 413 \$	6 mois 785 \$	3 mois 641 \$	6 mois 1218 \$	3 mois 996 \$	6 mois 1892 \$