

FORFAIT COUREURS/TRIATHLÈTES

PROGRAMME & SUIVI MENSUEL

100 \$ 1er mois

80 \$/mois suivants

- *Programme personnalisé: Horaire d'entraînement incluant course, distances, intervalles, repos, selon un ou plusieurs objectifs.*
- *Suivi à chaque semaine (courriel, téléphone, vidéo-conférence, au choix)*
- *Mise à jour du Programme personnalisé selon l'évolution des entraînements et de l'adaptation du participant (fréquence 4 à 8 semaines)*
- *Programme musculaire 60 \$ (au lieu de 80 \$)*
- *Entraînement assisté en personne ou de façon virtuelle (45 min.) pour 60 \$ (au lieu de 80 \$)*