



FORFAIT ENTRAINEMENT & RÉCUPÉRATION (3 RENCONTRES DE 30 MINUTES) @ 180 \$/ FORFAIT

CREATE THE ROAD MAP FOR YOUR TRAINING & LIFE STYLE

- Quoi manger, boire :
 - a) Avant un entraînement
 - b) pendant un entraînement
 - c) après un entraînement
- Évaluation et Retour sur les progrès & Ajustement du plan d'action
- Mise à jour des enseignements (questionnements, nouveaux outils etc...)