

# FORFAITS RÉGULIERS

## NUTRITION ET ENTRAÎNEMENT

6 MOIS

144.99 \$

Le forfait est de 144.99\$  
par mois pour une durée de 6 mois

### AUTRE OPTION

1 AN

124.99 \$

Le forfait est de 124.99\$  
par mois pour une durée de 1 an

## ENTRAÎNEMENT

6 MOIS

119.99 \$

Le forfait est de 119.99\$  
par mois pour une durée de 6 mois

### AUTRE OPTION

1 AN

104.99 \$

Le forfait est de 104.99\$  
par mois pour une durée de 1 an

## NUTRITION

3 MOIS

104.99 \$

Le forfait est de 104.99\$  
par mois pour une durée de 3 mois

## POST-PARTUM

6 MOIS

149.99 \$

Le forfait est de 149.99\$  
par mois pour une durée de 6 mois

## GROUPE TRANSFORMATION

3 MOIS

229.99 \$

Le forfait est de 229.99\$  
par mois pour une durée de 3 mois

## SUIVI

EXTRA

69.99 \$



# FORFAITS PRIVILÈGES

## NUTRITION ET ENTRAÎNEMENT

6 MOIS

174.99 \$

Le forfait est de 174.99\$  
par mois pour une durée de 6 mois

### AUTRE OPTION

1 AN

154.99 \$

Le forfait est de 154.99\$  
par mois pour une durée de 1 an

## ENTRAÎNEMENT

6 MOIS

149.99 \$

Le forfait est de 149.99\$  
par mois pour une durée de 6 mois

### AUTRE OPTION

1 AN

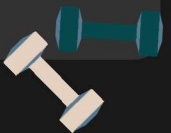
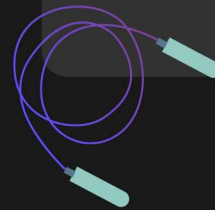
134.99 \$

Le forfait est de 134.99\$  
par mois pour une durée de 1 an

# À DISTANCE

## FORFAIT À DISTANCE

15% de rabais disponible seulement pour les  
personnes vivant à l'extérieur de Gatineau et  
des environs



CENTRE TEAM BOILEAU



## TOUS NOS FORFAITS INCLUS

- Une consultation pour bien cibler vos besoins.
- Un suivi de 30 minutes par mois avec votre entraîneur pour vous assurer d'atteindre vos objectifs et pour maintenir l'assiduité et la motivation.
- Prises de photos et test de bio-impedancemétrie (mesure la masse maigre, masse grasse, taux de gras vicéral).
- Une application web et cellulaire pour vous permettre de sauvegarder vos données d'entraînement (Hexfit).

## Nutrition



- Plan alimentaire (ajusté au besoin, au fil du temps selon votre progression).

## ENTRAÎNEMENT

- Plan d'entraînement (forfait 6 mois: maximum de 3 plans / forfait 1 an: maximum de 6 plans).

## POST-PARTUM (0 À 13 MOIS APRÈS L'ACCOUCHEMENT)

- Un plan d'entraînement qui tient compte de la grossesse, des problématiques musculosquelettiques et des problématiques du plancher pelvien les plus courantes chez la femme en post natal.
- Le plan d'entraînement est établi sur 3 phases.

## GROUPE TRANSFORMATION



- Perte de poids accélérée en 12 semaines.
- Suivi au trois (3) semaines qui inclu: Prises de photos, test de bio-impedancemétrie, et plan alimentaire ajusté au besoin selon la progression de perte de poids.
- Plan d'entraînement pour la maison: en deux phases - changement à la semaine 6.
- Deux (2) rencontres de groupe pour la démonstration du plan d'entraînement maison.
- Groupe privé Facebook, avec partage de recettes, trucs pour motivation, encadrement.
- Offert au mois de janvier et septembre de chaque année.

## CLIENT PRIVILÈGE



- Plan d'entraînement de niveau avancé.
- Plan d'entraînement spécifique à une ou des blessures.
- Plan d'entraînement relié à un objectif spécifique exemple un test physique ou compétition.
- Client Team Boileau depuis plus d'un an.