

# FORFAITS RÉGULIERS

NUTRITION ET ENTRAÎNEMENT	ENTRAÎNEMENT	NUTRITION	GRUPE TRANSFORMATION
<b>6 MOIS</b>	<b>6 MOIS</b>	<b>3 MOIS</b>	<b>3 MOIS</b>
<b>144.99\$</b>	<b>119.99\$</b>	<b>104.99\$</b>	<b>269.99\$</b>
Le forfait est de 144.99\$ par mois pour une durée de 6 mois	Le forfait est de 119.99\$ par mois pour une durée de 6 mois	Le forfait est de 104.99\$ par mois pour une durée de 3 mois	Le forfait est de 269.99\$ par mois pour une durée de 3 mois
		POST-PARTUM	SUIVI
		<b>6 MOIS</b>	<b>EXTRA</b>
		<b>149.99\$</b>	<b>69.99\$</b>
		Le forfait est de 149.99\$ par mois pour une durée de 6 mois	



## FORFAITS PRIVILÈGES

NUTRITION ET ENTRAÎNEMENT	ENTRAÎNEMENT
<b>6 MOIS</b>	<b>6 MOIS</b>
<b>199.99\$</b>	<b>174.99\$</b>
Le forfait est de 199.99\$ par mois pour une durée de 6 mois	Le forfait est de 174.99\$ par mois pour une durée de 6 mois

Accès au gym gratuit avec tous les forfaits privilèges

## À DISTANCE

NUTRITION
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 assurez d'atteindre vos objectifs
- Prise de photos et test de bio-impédancemétrie (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

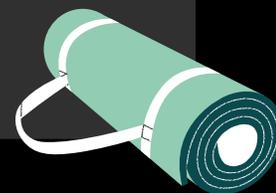
- Plan d'entraînement (forfait 6 mois: maximum de 3 plans).

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

- Un plan d'entraînement qui tient compte de la grossesse, des problématiques musculosquelettiques et des problématique 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: Prise de photos, test de bio-impédancemétrie, 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 compétitions.
- Client Team Boileau depuis plus d'un an.