



# TEAM BOILEAU

	Prix (plus taxes applicables)	
	Contrat de 3 mois	Contrat de 6 mois
<b>Forfait - Nutrition et entraînement</b>  -Une consultation pour bien cibler vos besoins -Plan alimentaire (ajusté au besoin, au fil de temps selon votre progression) -Plan d'entraînement (forfait 3 mois: maximum de 2 plans / forfait 6 mois: maximum de 4 plans) -Un suivi de 30 minutes par mois avec votre entraîneur pour vous assurer d'atteindre vos objectifs et pour de maintenir l'assiduité et la motivation -Prises de photos et test de bio-impedancemétrie (mesure la masse maigre, masse grasse, taux de gras viscéral) -Une application web et cellulaire pour vous permettre de sauvegarder vos données d'entraînement (Hexfit)	<b>144.99\$</b> /mois	<b>124.99\$</b> /mois
<b>Forfait - Entraînement</b>  -Une consultation pour bien cibler vos besoins -Plan d'entraînement (forfait 3 mois: maximum de 2 plans / forfait 6 mois: maximum de 4 plans) -Un suivi de 30 minutes par mois avec votre entraîneur pour vous assurer d'atteindre vos objectifs et pour de maintenir l'assiduité et la motivation -Prises de photos et test de bio-impedancemétrie (mesure la masse maigre, masse grasse, taux de gras viscéral) -Une application web et cellulaire pour vous permettre de sauvegarder vos données d'entraînement (Hexfit)	<b>114.99\$</b> /mois	<b>104.99\$</b> /mois
<b>Forfait - Nutrition</b>  -Une consultation pour bien cibler vos besoins -Plan alimentaire (ajusté au besoin, au fil de temps selon votre progression) -Un suivi de 30 minutes par mois avec votre entraîneur pour vous assurer d'atteindre vos objectifs et pour de maintenir l'assiduité et la motivation -Prises de photos et test de bio-impedancemétrie (mesure la masse maigre, masse grasse, taux de gras viscéral)	<b>104.99\$</b> /mois	<b>89.99\$</b> /mois

<p><b>Forfait - Suivi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Prises de photos et test de bio-impedancemétrie (mesure la masse maigre, masse grasse, taux de gras viscéral)</li> <li>-Un suivi de 30 minutes par mois avec votre entraîneur pour vous assurer d'atteindre vos objectifs et pour de maintenir l'assiduité et la motivation</li> </ul>	<p><b>64.99\$/mois</b></p>
--	----------------------------

<p><b>Forfait - Groupe Transformation</b></p> <p>Perte de poids accélérée en 12 semaines</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suivi au trois (3) semaines qui inclus: Prises de photos, test de bio-impedancemétrie, et plan alimentaire ajusté au besoin selon la progression de perte de poids</li> <li>- Plan d'entraînement pour la maison: en deux phases – changement à la semaine 6</li> <li>- Deux (2) rencontres de groupe pour la démonstration du plan d'entraînement maison</li> <li>- Groupe privé Facebook, avec partage de recettes, trucs pour motivation, encadrement</li> </ul> <p><b>2 groupes par année:</b>  Début Janvier  Début Septembre</p>	<p><b>229.99\$/mois</b></p>
--	-----------------------------

<p><b>Forfait - Post-Partum (0 à 12 mois après accouchement)</b></p> <p>Ce forfait inclus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Un plan alimentaire détaillé et personnalisé en lien avec l'allaitement si applicable et pour optimiser l'énergie. (ajusté au besoin, au fil de temps selon votre progression)</li> <li>-Un plan d'entraînement fait avec la collaboration d'un kinésiologue qui tient compte de la grossesse, d'une diastase si applicable, césarienne si applicable etc..</li> <li>-Prises de photos et test de bio-impedancemétrie (mesure la masse maigre, masse grasse, taux de gras viscéral)</li> <li>-Un suivi de 30 minutes par mois avec votre entraîneur pour vous assurer d'atteindre vos objectifs et pour de maintenir l'assiduité et la motivation</li> <li>-Une application web et cellulaire pour vous permettre de sauvegarder vos données d'entraînement (Hexfit)</li> </ul> <p>Le plan d'entraînement est fait sur 3 phases périodisées selon un post partum.</p>	<p><b>134.99\$/mois</b> avec contrat de 4 mois</p>
--	--

<p style="text-align: center;"><b>Les extras disponible pour nos forfait Team Boileau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ajout d'un suivi de 30 minutes - <b>34.99\$/suivi d'extra</b></li> <li>-Ajout d'un plan d'entraînement d'extra à votre forfait - <b>49.99\$/plan d'extra</b></li> </ul>	
---	--



# TEAM BOILEAU

	Prix (plus taxes applicables)	
	Contrat de 3 mois	Contrat de 6 mois
<b>Forfait - Nutrition et entraînement - à distance</b>  -Une consultation pour bien cibler vos besoins (Téléphonique) -Plan alimentaire (ajusté au besoin, au fil de temps selon votre progression) -Plan d'entraînement (forfait 3 mois: maximum de 2 plans / forfait 6 mois: maximum de 4 plans) -Un suivi de 30 minutes par mois avec votre entraîneur pour vous assurer d'atteindre vos objectifs et pour de maintenir l'assiduité et la motivation (Téléphonique) -Une application web et cellulaire pour vous permettre de sauvegarder vos données d'entraînement. (Hexfit)	<b>119.99\$</b> /mois	<b>104.99\$</b> /mois
<b>Forfait - Entraînement - à distance</b>  -Une consultation pour bien cibler vos besoins (Téléphonique) -Plan d'entraînement (forfait 3 mois: maximum de 2 plans / forfait 6 mois: maximum de 4 plans) -Un suivi de 30 minutes par mois avec votre entraîneur pour vous assurer d'atteindre vos objectifs et pour de maintenir l'assiduité et la motivation (Téléphonique) -Une application web et cellulaire pour vous permettre de sauvegarder vos données d'entraînement. (Hexfit)	<b>94.99\$</b> /mois	<b>84.99\$</b> /mois
<b>Forfait - Nutrition - à distance</b>  -Une consultation pour bien cibler vos besoins (Téléphonique) -Plan alimentaire (ajusté au besoin, au fil de temps selon votre progression) -Un suivi de 30 minutes par mois avec votre entraîneur pour vous assurer d'atteindre vos objectifs et pour de maintenir l'assiduité et la motivation (Téléphonique)	<b>84.99\$</b> /mois	<b>74.99\$</b> /mois



## TEAM BOILEAU

	Prix (plus taxes applicables)	
	Individuelle	Duo
Séance d'entraînement (1h)	69.99\$	84.99\$
10 séances d'entraînement (1h)	649.99\$	799.99\$
20 séances d'entraînement (1h)	1199.99\$	1499.99\$

	Prix (plus taxes applicables)	
	Individuelle	Duo
Séance d'entraînement (30m)	54.99\$	64.99\$
10 séances d'entraînement (30m)	499.99\$	599.99\$
20 séances d'entraînement (30m)	899.99\$	1099.99\$