

VOTRE PROGRAMME

MYMATE

ULTIMATE

REBOOT

**TA NOUVELLE FAÇON DE T'ENTRAINER
REJOINS TES MATES!**

MYMATE

STUDIO SPORTIF PREMIUM

MYMATE ULTIMATE REBOOT

**UN PROGRAMME
D'ENTRAÎNEMENT
PERSONNALISÉ
ET UN SUIVI
ABORDABLE**



MYMATE ULTIMATE REBOOT, C'EST QUOI ?

myMate Ultimate Reboot c'est la solution pour maintenir ta discipline et augmenter ta motivation sur le long terme.

TARIF (AU CHOIX)

- **390€ POUR 12 SÉANCES**
- **260€ POUR 8 SÉANCES**

**POUR UN SUIVI COMPLET PENDANT 1
MOIS**

CE SUIVI COMPREND :

1. Deux ou trois séances¹ d'entraînement hebdomadaires dans un cadre premium

- Au **studio myMate**, avec un **coach expert** (groupe de 3 personnes maximum).
- **Séances variées** en fonction de l'objectif incluant **HIIT²** et **renforcement musculaire**, personnalisées en fonction de vos besoins.

2. Accompagnement quotidien par mail

- Accès direct à un **coach** pour des questions, des conseils, et du soutien.
- **Encouragements** quotidiens et astuces pour rester **motivé** et sur la bonne voie.
- Une **évaluation hebdomadaire** de vos progrès.

¹ Selon l'offre choisie

² **High Intensity Interval Training** (Entraînement fractionné de haute intensité)

3. Bilan hebdomadaire

- **Ajustements hebdomadaires** du programme en fonction des résultats obtenus pour maintenir une **progression optimale**.

4. Des récompenses tout au long du suivi

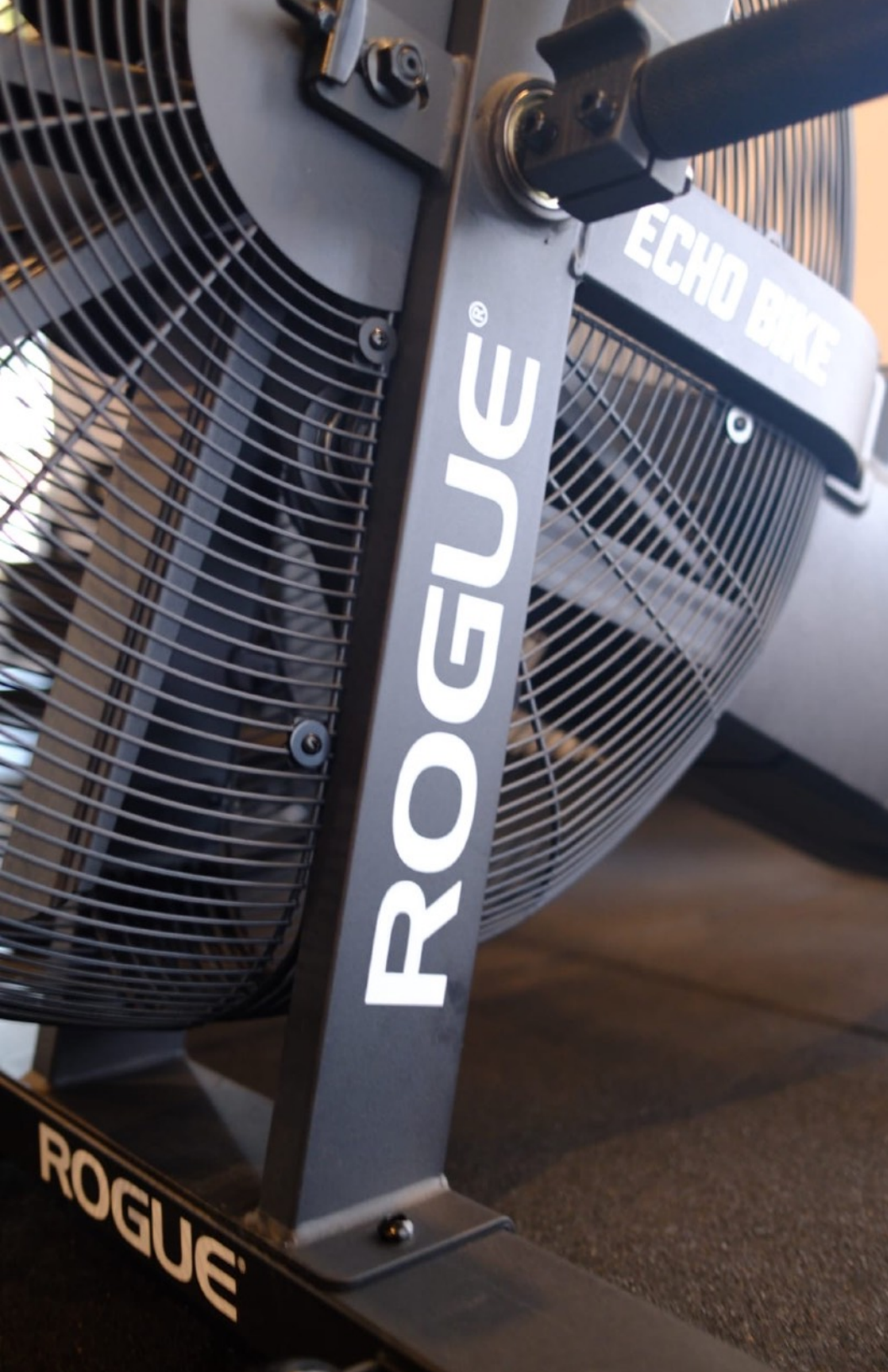
- Une **récompense** à la fin de ton suivi sur 1 mois.

5. Challenge hebdomadaire

- Un **challenge** chaque semaine pour garder ta motivation à **100%**

6. Événements sociaux

- **Sorties** en groupe, activités sportives en **extérieur** 1 fois par mois, le samedi.



ROGUE®

ECHO BIKE

ROGUE

CONDITION

- Choisir les **créneaux** à la souscription du suivi.
- **Récompense** uniquement à la fin du suivi pour te maintenir motivé.
- **Engagement** pour un suivi total de la programmation.

POURQUOI CHOISIR CE PROGRAMME ?

- **Un programme d'entraînement personnalisé et un suivi abordable** : Parfait pour découvrir une nouvelle façon de t'entraîner.
- **Soutien intensif** : Accédez au soutien quotidien par mail pour une motivation constante.
- **Challenges** : Des challenges hebdomadaires pour maintenir ta motivation.
- **Résultats rapides** : Idéal si vous avez une échéance ou un événement prévu.
- **Une motivation durable** : Entraînements collectifs pour garder ta motivation à 100%



QUESTIONNAIRE

1. Quel est votre objectif principal pour ce programme ?

- Perdre du poids
- Renforcer mes muscles
- Gagner en endurance
- Améliorer ma flexibilité
- Réduire le stress
- Autre (précisez) :

2. Avez-vous des antécédents médicaux ou des blessures à prendre en compte ?

- Oui (si oui, lesquels ?)
- Non

3. Quelle est votre expérience actuelle en matière d'entraînement physique ?

- Débutant
- Intermédiaire
- Avancé

4. Êtes-vous prêt(e) à consacrer 2 ou 3 heures à du sport par semaine ?

- Oui
- Non

5. Comment évaluez-vous actuellement votre niveau de bien-être mental ? (Sur une échelle de 1 à 10)

- 1 à 3
- 4 à 6
- 7 à 8
- 9 à 10

6. Quels sont les plus grands obstacles à votre remise en forme, selon vous ?

- Manque de temps
- Manque de motivation
- Blessures
- Autre (précisez) :

7. Quelle serait pour vous la meilleure récompense à atteindre après un mois de programme ?

- Perdre du poids
- Gagner en force

- Me sentir mieux
- Autre (précisez) :

**RÉVEILLE LE SPORTIF QUI
SOMMEIL EN TOI, ATTEINT
TON OBJECTIF, AMÉLIORE
TA PRODUCTIVITÉ,
AUGMENTE TON
ESPÉRANCE DE VIE !**

MYMATE ULTIMATE REBOOT

**DONNER DE
L'AMBITION À
LA RÉUSSITE
DE CHACUN**