

# PACKS ELITE FITNESS

*Durée : 1h30*

## **Séance Découverte & Diagnostic Complet**

- ▶ Bilan articulaire et musculaire complet
- ▶ Analyse de la masse grasse corporelle
- ▶ Tests de mobilité et d'équilibre postural
- ▶ Entraînement musculaire et cardiovasculaire
- ▶ Analyse des besoins et objectifs personnalisés
- ▶ Recommandations initiales : programme & récupération

Prix : 250 €

*Pack 10 Sessions*

## **Performance Initiale**

- ▶ Bilan articulaire et musculaire complet
- ▶ Analyse de la masse grasse corporelle
  - ▶ 10 séances privées – 1h chacune
- ▶ Coaching sur-mesure avec ajustements progressifs
- ▶ Techniques avancées d'étirement et de récupération
  - ▶ Stratégies intégrées de **gestion du stress**
  - ▶ Suivi mensuel de la progression

Prix : 1 650 €  
(€165 / séance)

*Pack 25 Sessions*

## **Transformation**

- ▶ Bilan articulaire et musculaire complet
- ▶ Analyse de la masse grasse corporelle
  - ▶ 25 séances privées – 1h chacune
- ▶ Programme structuré pour des résultats mesurables
- ▶ Étirements avancés et travail de mobilité ciblé
- ▶ Coaching mental et gestion du stress intégrée
- ▶ Analyse régulière des progrès et ajustements

Prix : €3 625  
(€145 / séance)



**HOLISTIC HEALTH**

## Pack Elite Fitness 360° Santé & Performance

- ▶ Bilan articulaire et musculaire complet
- ▶ Analyse de la masse grasse corporelle
  - ▶ 50 séances privées – 1h chacune
- ▶ Accès prioritaire & accompagnement exclusif
  - ▶ Réévaluation articulaire et musculaire trimestrielle
  - ▶ Rapports écrits détaillés tous les 3 mois
  - ▶ Stratégies intégrées de performance & gestion du stress
- ▶ Conseils en récupération, sommeil & équilibre de vie
  - ▶ Accès direct & illimité

Prix: €6 000  
(€120 / séance)

### Avantage exclusif

Avec l'achat d'un pack Elite Fitness ou d'un pack Nutrition Avancée, bénéficiez d'un avantage exclusif allant jusqu'à 30 % sur le pack complémentaire.



Contactez-nous pour planifier votre consultation

**YANNIS ODRU**  
**HOLISTIC HEALTH**

+377 6 43 91 51 85  
CONTACT@HHM.MC

@YANNIS.HOLISTICHEALTH