

LES FORMULES

ESSENTIAL

PREMIUM

ADVANCED

DROITS D'ACCÈS	PAIEMENT INITIAL DE 99€		
	79€ / MOIS 4 mois d'engagement minium	119€ / MOIS 6 mois d'engagement minium	159€ / MOIS 8 mois d'engagement minium
	OFFRE DE LANCEMENT : Durée minimum d'engagement réduite à 3 mois pour toutes souscriptions entre le 15 avril et le 15 juillet 2021		
PLATEFORME INTERACTIVE DE PLANIFICATION	Nolio	Nolio	Nolio
MÉTHODE DE PLANIFICATION	Sous forme d'une semaine type	Selon les contraintes & disponibilités communiquées à l'entame de chaque cycle	Selon les contraintes & disponibilités communiquées à l'entame de chaque cycle
RÉAJUSTEMENT(S) POSSIBLE(S) DE LA PLANIFICATION	1 x / cycle	2 x / cycle	4 x / cycle
DÉTERMINATION DES INTENSITÉS	7 zones d'intensités exprimées selon FC, Watts et Allures	7 zones d'intensités exprimées selon FC, Watts et Allures	7 zones d'intensités exprimées selon FC, Watts et Allures
NIVEAU DE DESCRIPTION DES SÉANCES			
VARIÉTÉS DES SÉANCES			
INTÉGRATION PRÉPARATION PHYSIQUE, PRÉPARATION MENTALE & CONSEILS NUTRITIONNELS			
ÉLABORATION DE LA STRATÉGIE DE COURSE (GESTION / NUTRITION)	-		
FEEDBACK DU COACH SUR NOLIO	À la fin de chaque cycle	À la fin de chaque semaine	À la fin de chaque séance clé & à la fin de chaque semaine
FORFAIT ÉCHANGES TÉLÉPHONIQUES / VISIO	0h30 / mois +10' offertes le 1er mois	1h00 / mois +20' offertes le 1er mois	1h30 / mois +30' offertes le 1er mois
TIPS OU CONSEILS BREFS SMS / MESSENGER / WHATSAPP ex : que signifie PPB en natation ?	Illimités	Illimités	Illimités
DÉBRIEFING DES OBJECTIFS DÉFINIS			
REMISES SUR SERVICES D'EXPERTISE	Conseils "Matériel triathlon" offerts	-15% sur analyses vidéo -15% sur conseil achat vélo Conseils "Matériel triathlon" offerts	-30% sur analyses vidéo -30% sur conseil achat vélo Conseils "Matériel triathlon" offerts