

Mes coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Code postal : _____ Ville : _____
Email : _____ Téléphone : _____

Ma commande



SPECIAL PREPARATION PHYSIQUE (132 pages)

Les 30 questions les plus souvent posées

Cet ouvrage réalisé par **Jean-Christophe HOURCADE**, préparateur physique du Tours FC (ex Toulouse FC et AS Saint-Etienne) se veut un outil à la fois théorique et pratique et traite des interrogations telles que : Sprints en côte, à quoi ça sert? Quelle séance la veille du match? etc...

Je souhaite commander : **Guide(s) préparation physique au prix de 14,90 € = (16 € / hors abonnés)**



BLOC-NOTES MATCHES

30 FEUILLETS A4 détachables pour préparer, suivre et analyser vos rencontres.

Je souhaite commander : **Bloc Note MATCHES au prix de 5,00 € = (6 € / hors abonnés)**



BLOC-NOTES ENTRAINEMENT

90 FEUILLETS A4 détachables pour construire vos séances.

Je souhaite commander : **Bloc Note ENTRAINEMENT au prix de 10,00 € = (12 € / hors abonnés)**

Total de ma commande : _____ €

Imprimez, remplissez et retournez-nous ce document accompagné de votre règlement par chèque (à l'ordre de RC MEDIA) à l'adresse ci-dessous :

RC MEDIA – 25 RUE VICTOR BASCH – BP 25010 – 69602 VILLEURBANNE Cedex