



GUIDE

PREPARATION PHYSIQUE

Un ouvrage de Jean Christophe HOURCADE
132 pages



BLOC-NOTES ENTRAINEMENT

(90 feuillets A4 détachables
pour construire vos séances)



BLOC-NOTES MATCHES

(30 feuillets A4 détachables pour
préparer, suivre et analyser vos matches)

Mes coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Ma commande (TARIFS **ABONNES VESTIAIRES**)

GUIDE PREPARATION PHYSIQUE **14.90 €**

BLOC-NOTES ENTRAINEMENT **10.00 €**

BLOC-NOTES MATCHES **5.00 €**

Ma commande (TARIFS **NON ABONNES**)

GUIDE PREPARATION PHYSIQUE **16.00 €**

BLOC-NOTES ENTRAINEMENT **12.00 €**

BLOC-NOTES MATCHES **6.00 €**

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