



Ascension DH

PROGRAMME PERSONNEL · 14 SEMAINES D'ENGAGEMENT

OFFRE DE LANCEMENT

350€

Tarif habituel : 490€

ou **3 mensualités** adaptées · Paiement sécurisé

Offre valable **6 semaines** · Places limitées

Retour au tarif 490€ le **[DATE]**

*Tu t'es lancé seul. Tu as bien commencé, puis tu as décroché.
Pas par manque de volonté — parce qu'**aucun programme n'était vraiment
construit pour toi.**
ASCENSION DH change ça.*

CE QUE ÇA CHANGE

Avant même de te construire un programme, on commence par comprendre ton environnement réel — professionnel, sportif, alimentaire. Ton sommeil, ton niveau de stress, tes freins naturels. Parce que la transformation physique ne se joue pas uniquement en salle : elle se joue dans les habitudes que tu mets en place au quotidien. C'est là que tout commence.

LA MÉTHODE DERRIÈRE LE PROGRAMME

Chaque programme ASCENSION est bâti sur 6 piliers clés qui définissent la logique d'entraînement, la progression et les ajustements. Ce n'est pas une approche standard. C'est une philosophie qui traite chaque détail — parce que dans la transformation physique, les détails font toute la différence.

CE QUE TU REÇOIS

- **Questionnaire d'analyse complet**
Environnement professionnel et sportif, contraintes du quotidien, sommeil, stress, alimentation — tout ce qui influence réellement ta progression.
- **Programme d'entraînement personnalisé sur 14 semaines**
3 à 4 séances par semaine selon ta disponibilité réelle. Adapté à ton niveau, tes capacités et ton objectif précis.
- **Plan alimentaire calibré sur ton profil · recalibré à mi-parcours**
Construit sur ton métabolisme réel, ajusté selon ton évolution à la semaine 7.
- **3 bilans de suivi WhatsApp — 1 par mois**
Pour faire le point, ajuster si nécessaire, et garder le cap sur la durée.
- **Messagerie dédiée — réponse garantie sous 48h en semaine**
Pour toutes les questions bloquantes en cours de programme.

POUR QUI

C'EST FAIT POUR TOI SI

Tu veux une vraie transformation sur 14 semaines avec un programme adapté à ton corps et ton emploi du temps. Tu es prêt à t'engager sérieusement, 3 à 4 fois par semaine. Tu veux arrêter d'improviser et suivre une méthode qui a du sens.

CE N'EST PAS FAIT POUR TOI SI

Tu veux un suivi intensif au quotidien avec une analyse complète de ta morphologie et une disponibilité renforcée. Dans ce cas, PRESTIGE DH est la formule qui te correspond.

CE QUE LES CLIENTS OBSERVENT

DÈS 3 SEMAINES

Les premières sensations changent.
Le corps répond différemment à l'effort.

À 6 SEMAINES

Une différence visuelle commence à se voir. Le galbe évolue, la posture change.

À 14 SEMAINES

Moins de gras, plus de muscle, plus d'énergie. Un corps qui reflète l'engagement mis.

Intéressé par ASCENSION DH ? Remplis le formulaire de candidature — j'analyse ton profil et je reviens vers toi sous 48h pour un premier échange WhatsApp sans engagement.

→ **Remplir le formulaire de candidature**