

## PRÉVENTION DES RISQUES

Anticiper et soulager les Troubles Musculo Squelettiques provoqués par de mauvaises postures, des gestes répétitifs, des ports de charges ou des déplacements sur le lieu de travail.

## MAINTIEN EN FORME

Stimuler le corps afin d'améliorer le bien-être physique et mentale des salariés.

## BIEN-ÊTRE

Réduire l'anxiété, le stress, la fatigue et améliorer l'estime de soi, la valorisation de ses compétences et de son image.

### 3 MODULES AU CHOIX

*à l'intention des salariés*



## RELAXATION

*Apaiser son rythme  
cardiaque*

Exercices padmasana,  
vrikasana, balasana, viparita  
karani.



## STRETCHING

*Libérer ses tensions  
musculaires*

Exercices d'étirement divers  
du bas du corps, du haut du  
corps et du dos.



## MUSCULATION

*Dynamiser son corps et sa  
posture.*

Exercices de gainage, de squat,  
d'explosivité, de planche sauté et  
de grimpeur.

## LE SPORT EN ENTREPRISE, QUELS BIENFAITS ?

**Réduit jusqu'à 32% les congés maladie**

Faire du sport sur son lieu de travail aide à lutter contre la sédentarité et réduit les risques liés à la santé (Troubles Musculo Squelettiques et Psycho-Sociaux).

**Augmente jusqu'à 9% la productivité.**

Les bienfaits individuels et collectifs de la pratique sportive aident à améliorer l'efficacité et la cohésion d'équipe.

**Mobilise jusqu'à 78% des salariés**

La demande et l'implication des salariés pour le sport en entreprise augmente chaque année.



**\*NOS INTERVENTIONS PEUVENT S'ADAPTER EN FONCTION DE VOS BESOINS DE VOS INFRASTRUCTURES**



1 h



15 maximum



matériel fourni



coach pro