

Femi Coach Entreprise

DES SOLUTIONS MULTIPLES :

le coaching sportif à domicile

Votre entreprise ne souhaite pas ou n'a pas la possibilité de proposer des cours collectifs au sein de son établissement.

Mettez à disposition de vos employés le coaching sportif à domicile grâce au ticket CESU.

L'avantage est d'offrir un loisir en plein essor à vos collaborateurs, tout en laissant une liberté totale sur les horaires.

Apportez à vos séminaires une touche sportive

Quoi de mieux que le sport pour rassembler et motiver les équipes, dynamiser et favoriser les échanges entre salariés.

Organisez un moment de détente, de cohésion, de relaxation pour ces journées de travail.

Massage sportif et bien être

En partenariat avec Coach-2-sport.nantes, permettez à vos collaborateurs de bénéficier, à domicile, de séances de massages relaxant favorisant la décontraction musculaire.

Informations et devis

- www:femicoach.fr
- femicoach@bbox.fr
- 06.60.59.13.74

Béatrice LATTE

COACH SPORTIF BIEN ÊTRE
Domicile et entreprise

Femi Coach Entreprise

VOTRE ALLIÉE FORME ET BIEN ÊTRE

Le sport en entreprise, c'est possible !



LES BIENS FAITS DU SPORT

Les bienfaits d'une pratique sportive régulière sont nombreux, elle permet entre autre d'évacuer les tensions nerveuses et musculaires accumulées durant le travail et la vie quotidienne.

Pratiqué en cours collectif, elle peut permettre la cohésion entre les salariés et ainsi améliorer le climat social de l'entreprise.

Le sport par exercices de gainages posturaux prévient aussi des troubles musculaires squelettiques souvent causes d'arrêt de travail.

femicoach.fr / 06.60.59.13.74

Femi Coach Entreprise

Votre alliée forme et bien être



Différentes études révèlent aujourd'hui une hausse de l'absentéisme et des conflits en entreprise tandis que la productivité et l'efficacité des salariés ne cessent de baisser.



Dans cet environnement professionnel agité, les facteurs expliquant ces difficultés sont nombreux : Stress, anxiété, fatigue, démotivation, dépression, agressivité, accident....

Pour combattre ces phénomènes négatifs qui perturbent le bon fonctionnement de l'entreprise, la pratique d'activités physiques encadrée par un coach sportif au sein de la société est un outil d'une efficacité remarquable et apprécié.



LE SPORT EN ENTREPRISE, LE BIEN ETRE EN PLUS !

Pilates : cours doux qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Stretching/relaxation : exercices d'assouplissements et d'étirements, avec de la musique relaxante, afin de se relacher physiquement et mentalement.

CAF : programmes d'exercices qui raffermissent les cuisses, le ventre, les fessiers.

Tonification musculaire : programme d'exercices astucieux pour raffermir et tonifier l'ensemble du corps, évitant ainsi les problèmes de dos.



- . Cours facile à mettre en place !
- . Un local pas nécessairement dédié (salle de réunion, bureau....)
- . Cours collectif mixte adapté et sécurisé.
- . Créneaux horaires aménageables.

Femi Coach Entreprise
femiccoach.fr / 06.60.59.13.74