

ACTIVITÉ PHYSIQUE

DESCRIPTION

L'activité physique a pour effet d'augmenter considérablement la productivité des collaborateurs, d'améliorer le travail d'équipe et d'offrir une meilleure santé qui se traduit directement par une forte diminution du taux d'absentéisme.

Nous allons ensemble dynamiser l'énergie de votre entreprise par le sport.

OBJECTIFS

- › Etude personnalisée de l'entreprise
- › Mise en place d'une stratégie inscrite dans la durée en associant besoins de l'entreprise, des collaborateurs ou du manager

Urban Training: Pas besoin d'installation de sport, de machine fitness ou de matériel. L'Urban Training, accessible à tous les collaborateurs quelque soit leur niveau physique, est un entraînement combinant marche rapide et exercices musculaires réalisés à l'aide du mobilier urbain (bancs, escaliers, quais, murets, etc...)

Durée: 60 min • Nombre de participants: 20 • Coût: CHF 120.-/heure + TVA

Préparation Physique: Un professionnel de la condition physique prépare un planning d'entraînement et d'exercices physiques à faire seul ou avec un coach pour être prêt le jour J. Ceci permet d'avoir du plaisir dans l'épreuve, de se surpasser et d'être prêt physiquement pour cette compétition mais aussi celle de la vie professionnelle.

Durée: 60 min • Nombre de participants: 20 • Coût: CHF 120.-/heure + TVA

Moments sportifs: Améliorer l'esprit d'équipe, se surpasser, renforcer l'attachement à l'entreprise, tels sont les bienfaits de ces journées sportives. Nous proposons diverses possibilités aussi bien en été qu'en hiver comme une journée raquette, une sortie ski, un parc aventure....

Durée: 60 min • Nombre de participants: 20 • Coût: CHF 120.-/heure + TVA + frais divers

Mobilité et détente: Un travail répétitif durant toute une journée augmente les tensions et douleurs à des endroits précis du corps. Pour diminuer ces pathologies, nous organisons des courtes séances, en début ou durant la journée, de mouvement qui allient détente et mobilité des muscles sous pressions. Des mouvements simples et efficaces que les collaborateurs pourront eux-mêmes mettre en pratique suivant leur besoin.

Durée: 60 min • Nombre de participants: 30 • Coût: CHF 120.-/heure + TVA