



Professionnels,

Pour dynamiser vos équipes,
nous vous proposons
du coaching sportif
adapté à votre entreprise !

- développer la cohésion entre vos collaborateurs,
- véhiculer de bonnes valeurs,
- chercher la performance,
- augmenter la productivité,
- avoir une meilleure santé,
- réduire le stress,
- réduire les absences...



**Autant de bonnes raisons pour
convertir, ensemble, vos collaborateurs au
sport !**

NOTES

Sommaire

P4 & 5

**Le coaching en entreprise...
ça marche et tout le monde est gagnant,
pourquoi ?**

P6

Nos sports / disciplines

P7

Nos offres / tarifs

P8

Contact

Le coaching en entreprise... ça marche et tout le monde est gagnant, pourquoi ?

Selon un article paru sur le site www.francemutuelle.fr :

« En pratiquant une activité physique régulière, nous prévenons de nombreux risques : maladies cardio-vasculaires, cancers, obésité, stress.... En effet, en faisant du sport, le cerveau libère des hormones aux vertus apaisantes.

De plus en plus de chefs d'entreprises conseillent à leurs salariés d'avoir une activité physique régulière.

➤ Fédérer ses salariés

Le sport est un moteur de cohésion sociale. Le « team-building », activité de groupe pour faciliter les échanges au sein d'une équipe, est d'ailleurs de plus en plus pratiqué par les entreprises.



Pendant ces activités, les salariés partagent un moment pour atteindre un objectif commun, en s'encourageant mutuellement.

➤ Améliorer les performances de l'entreprise

Un salarié sportif est un salarié qui produit plus : selon Santé Canada, **un salarié actif** (qui pratique au moins une activité physique dans la semaine) **est 12% plus productif qu'un salarié sédentaire** (aucune activité physique).

En Grande-Bretagne, l'absentéisme aurait reculé de 30 à 40 % chez les employeurs ayant mis en place une activité physique régulière. Le turnover a même été réduit de 25 %.

D'après le site www.lequipe.fr :

➤ « Une productivité décuplée »

... En se rapportant à **une étude commandée par le Medef et le Comité National Olympique et Sportif Français et menée par le Cabinet Goodwill Management l'an passé :**

«les exercices en plein air, **sports collectifs, les activités sportives sur le temps de midi ou lors d'une pause sont légion.** Elles influent sur beaucoup de facteurs, et pas seulement physiques. Pour preuve : **un employé sédentaire, qui se met à pratiquer une activité sportive ou physique au sein de son entreprise, améliorerait sa productivité de 6 à 9%.** En découlerait donc une amélioration de sa rentabilité nette entre 1 et 14%.



➤ Des employés en meilleure santé...

Toujours d'après cette même étude, faire du sport sur son temps de travail réduirait les risques liés à la santé de l'employé. Les salariés sportifs seraient en effet plus présents, plus équilibrés sur le plan individuel et présenteraient moins de troubles psycho-sociaux. Ainsi, selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), **les programmes d'activité physique en milieu de travail réduiraient de 32% les congés maladies.** »

Nos sports / disciplines

Accessibles à toutes et tous !

➤ La préparation physique généralisée

Ou remise en forme (« cardio & renforcement musculaire »)

La Préparation Physique Généralisée (PPG), est un panel illimité d'exercices qui permet de renforcer l'ensemble du système musculaire, cardiovasculaire, tendineux et articulaire du sportif.

La PPG permet aussi de prévenir le risque de blessure en proposant des exercices généraux qui participent au renforcement global ainsi qu'à l'équilibre du corps.



➤ Les sports de combat comme la Boxe et ses valeurs nobles.



Courage, respect, intelligence, humilité, partage...

Défoulez-vous en toute sécurité...

Contrairement à certains préjugés, la boxe ne s'adresse pas qu'aux hommes et s'initier à ce sport ne veut pas dire repartir avec un cocard !

➤ Le Yoga

Yoga signifie « union », c'est l'union du corps et de l'esprit.

Le Yoga consiste à pratiquer une série de postures d'étirement et d'assouplissement, alliée à des exercices respiratoires avec une étape très importante, la relaxation finale.



Ses bienfaits : équilibrer le corps et l'esprit en renforçant les principaux groupes musculaires du corps, améliorer l'alignement de la colonne vertébrale, dynamiser la capacité pulmonaire et développer la concentration.

Nos offres / tarifs

➤ La team building

Événement exceptionnel à organiser dans votre entreprise ou dans notre salle de sports.

A partir de 190€ H.T. dans notre club pour 1h30 d'initiation avec 1 coach pour 10 personnes.

➤ Les cours collectifs réguliers

Cours collectifs réguliers à planifier dans votre entreprise ou dans notre salle de sports.

A partir de 375€ H.T. mensuel pour 1 cours collectif coaché de 45 minutes par semaine dans votre entreprise.

(exemple ci-dessus avec 1 coach, maximum 10 participants, hors vacances scolaires et jours fériés, lieu d'entraînement situé dans un rayon maximum de 10km autour de notre club)

Nos offres sont établies en fonction de votre demande, vos besoins, vos installations, votre planning, etc...

Nous vous proposerons un programme sur mesure défini avec vous pour votre entreprise.



Une recherche récente du CNOSF (Comité National Olympique Sportif Français) montre que 87% des gérants de société sont au courant des bienfaits de l'activité sportive en entreprise mais seulement 18% le mettent en place dans leur structure. A vous de jouer !

Contact

**Commercial :
Ghislain 06.58.68.64.12**

**A la salle de sports :
Jérémy & Sacha**



Fight & Co Academy

2 rue Réaumur
77380 Combs la Ville

09 73 12 00 18

contact@fightandco.fr
www.fightandco.fr

ACADEMY

www.fightandco.fr

SAS SKJP Sports
ZAE de l'Ormeau - 2 rue Réaumur 77380 Combs La Ville
822 864 575 00011 RCS Melun
capital social 10 000€
APE : 9311Z

Ne pas jeter sur la voie publique