



AMÉLIOREZ LA SANTÉ DE VOS EMPLOYÉS GRÂCE À MES PROGRAMMES DE COACHING SPORTIF ADAPTÉS À VOTRE ENTREPRISE !

- **Séances collectives** (stretching, méditation, mobilité, renforcement musculaire ..)
- **Coaching individuel personnalisé:** suivi sur mesure pour chaque employé.
- **Événements de team-building:** challenges sportifs, olympiades d'entreprise, et autres activités collectives.



UN PROGRAMME DE COACHING SPORTIF EN ENTREPRISE GARANTIT DES COLLABORATEURS EN PLEINE FORME, PLUS CONCENTRÉS ET MOTIVÉS. RÉDUISEZ STRESS ET BURN-OUT, TOUT EN BOOSTANT L'ESPRIT D'ÉQUIPE !



DES INTERVENTIONS SPORTIVES POUR TOUS LES MOMENTS DE LA JOURNÉE !

AVANT LE TRAVAIL :

L'activité physique dès le matin active le corps et l'esprit. Un réveil musculaire court avant de commencer la journée permet de stimuler la circulation sanguine et mieux se concentrer dès les premières heures de travail.

PENDANT LES PAUSES :

Libérer les tensions accumulées, améliorer la posture et prévenir les douleurs liées à la position assise.

APRÈS LE TRAVAIL :

Séances de relaxation pour évacuer le stress et la fatigue accumulée tout au long de la journée.

Ou bien une séance de cardio-training afin d'apporter les endorphines nécessaire favorisant un sentiment de bien-être immédiat.

Je propose des forfaits sur mesure adaptés à votre entreprise. Demandez votre devis personnalisé !

VOUS AVEZ TOUT À GAGNER

À FAIRE ENTRER LE SPORT DANS
VOTRE ENTREPRISE



Réduction du stress et les risques de burn-out.

La pratique régulière d'activités physiques améliore la forme et rend les gens plus heureux.



Plus de motivation

L'offre de sport en entreprise renforce la marque employeur et booste la motivation des collaborateurs.



Amélioration de la productivité

Un corps en forme, c'est un esprit plus concentré. Le sport en entreprise favorise l'énergie et la concentration.



Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS):

Aidez les employés à prévenir ces troubles tout en favorisant leur bien-être physique et mental

CONTACT

ENZO ROBILLARD

Coach sportif / préparateur physique

✉ Enzo.robillard.er@gmail.com

☎ 06.30.33.20.84

📷 [Training_records_](#)

📘 Enzo éducateur sportif

COACHING EN ENTREPRISE

Boostez la productivité et
le bien-être de vos équipes
grâce au coaching sportif !

