



LE COACHING SPORTIF EN ENTREPRISE

« DEVENU INCONTOURNABLE, LE COACHING SPORTIF EN ENTREPRISE EST UN OUTIL MODERNE, PUISSANT, RENTABLE ET ECOLOGIQUE POUR LE BIEN-ETRE DE VOS COLLABORATEURS AINSI QUE POUR LA PERENITE, LA CROISSANCE ET L'OPTIMISATION DES PERFORMANCES DE VOTRE ENTREPRISE. »

Romain AGGERY (Entrepreneur et coach sportif).

La science ne cesse de démontrer les bienfaits du sport sur la santé mentale et physique.

Depuis quelques années de plus en plus d'entrepreneur comprennent l'enjeu d'avoir le maximum de leurs collaborateurs en bonne santé afin de booster leurs business. C'est pourquoi ils repensent leurs infrastructures et/ou se tournent vers des professionnels diplômés d'État pour dispenser au sein de leurs entreprises des séances de sport, de relaxation et des conseils sur l'hygiène de vie.

Si le sport est un atout pour booster l'énergie de ses équipes, il peut aussi présenter un risque s'il n'est pas adapté et exercé en toute sécurité. La collaboration avec un professionnel du sport est essentielle afin d'éviter au maximum les blessures et permet d'atteindre les objectifs définis.

Le sport en entreprise a la faculté de générer moins de stress, une meilleure cohésion/communication entre les collaborateurs, une meilleure image et donc de meilleurs résultats pour l'entreprise.

Il est évident qu'un salarié sera moins absent et plus performant s'il est en bonne santé et s'il se sent bien sur son lieu de travail. L'entreprise sera encore plus attractive pour les nouveaux talents.



EN QUELQUES CHIFFRES

POUR LE SALARIE :

+ **3 ANS** d'espérance de vie.

+ **ENTRE 5% et 7%** d'économies sur ses dépenses de santé annuelles.

* **Une meilleure forme physique.**

* **Plus de sérénité.**

* **Plus de motivation.**

+ **87%** des sportifs assidus de l'entreprise aimeraient que leur entreprise organise des activités physiques et sportives.

POUR L'ENTREPRISE :

+ **6% à 9%** d'augmentation de productivité pour un salarié sédentaire.

+ **2,5% à 9,1%** de gains de productivité de l'entreprise.

+ **4% à 14%** d'amélioration de la rentabilité nette.

* **Moins d'absentéisme.**

* **Moins de turnover.**

* **Meilleure image** dynamique, humaine et moderne.

POUR LA SOCIETE CIVILE :

+ **ENTRE 308 € et 348 €** d'économies de dépenses de santé par salarié.

+ **ENTRE 7% et 9%** d'économies de dépenses de santé par salarié.



TYPE DE PRESTATION PROPOSEE

- **CROSS TRAINING** (mélange entre des exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire)
- **MUSCULATION / RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
- **RELAXATION** (stretching et/ou respiration)
- **BILAN** (composition corporelle, hygiène de vie, mobilité articulaire et condition physique)
- **INTERVENTION LIFESTYLE** (hygiène de vie, posture, échauffement, entraînement etc.)

- * Les séances peuvent avoir lieu sur votre lieu de travail ou en plein air (parking privé, parc ou plage).
- * Les séances durent 1h.
- * Afin de proposer du coaching de qualité il est préférable de limiter les séances à 12 personnes.
- * Lors de chaque séance, tous les exercices sont adaptés en fonction du niveau du pratiquant.
- * Mise à disposition du matériel comprise (dans la limite du possible).



ADN COACHING

SANTÉ & PERFORMANCE

Deviens meilleur(e) qu'hier.

Pour obtenir plus d'informations ou un devis vous pouvez me contacter au 06 30 34 31 82
ou bien par mail : contact.adncoaching@gmail.com

*Sportivement,
deviens meilleur(e) qu'hier.*

Romain AGGERY

Plus de 10 ans d'expérience à votre service

Cross training (en petit groupe)

Coaching personnel

Coaching en entreprise

Formé en reprogrammation posturale