

LE SPORT COMME BOOSTER DE PRODUCTIVITE



La pratique d'une activité physique et sportive en entreprise peut :

« Permettre d'enregistrer entre **2,5 et 9,1%** de gains de productivité »

(Goodwill Management, 2015)

« Améliorer la santé mentale des salariés , accroître leur estime de soi et leur **équilibre psychologique et émotionnel** »

(INSERM, 2008)

« Voir la productivité d'un collaborateur sédentaire **croître de 6% à 9%** »

(Goodwill Management, 2015)

COURS COLLECTIFS

COURSE A PIED

BIEN-ÊTRE



- Renforcement musculaire
- Circuit Training
- Cardio

- Préparation de course
- Challenge inter-entreprises
- Sortie loisirs et cohésion de groupe

- Stretching
- Sophrologie
- Prévention des blessures

>> De l'initiation au perfectionnement, à chacun son challenge !

QUAND ?

- En semaine
- Entre 12h et 14h
- En fin de journée

Vos horaires sont particuliers ?
Nous nous adaptons !

POURQUOI ?

- Productivité accrue
- Vecteur d'épanouissement salarial
- Cohésion de groupe
- Exutoire de tensions
- Régénère la forme mentale

OÙ ?

- Dans votre salle de fitness
- Dans une salle de réunion
- En extérieur
- Dans le lieu de votre choix

UNE PRATIQUE SPORTIVE HEBDOMADAIRE EST RECOMMANDÉE



QUI SUIS-JE ?

- Nolwenn Faivre
- Ancienne skieuse de Haut-Niveau
- Préparatrice Physique diplômée
- Experte en corporate training
- Soucieuse du bien-être des employés



TARIFS

10 séances -----	1700.-
20 séances -----	3000.-
30 séances -----	4200.-
40 séances -----	5000.-

Options :

- Planifications d'entraînements (séances à réaliser en autonomie en supplément des séances collectives de course à pied) ----- 300.-/mois
- Accompagnement et coaching sur course officielle ----- 250.-/course

CONTACT

Nolwenn Faivre
078 631 67 07
contact@nolwenn-faivre.com

