

OPALE COACHING



Coaching Sportif en Entreprise et à Domicile

Améliorez votre vie au travail !

www.opale-coaching.com





Vous le savez, pour être productif, il faut se sentir bien. Dans un climat professionnel de plus en plus exigeant mentalement et physiquement, il convient de prendre soin de ses salariés, non seulement pour l'amélioration de leurs conditions de travail, mais également pour améliorer la productivité de l'entreprise.

Le sport est fédérateur, il permet une amélioration des interactions sociales entre les employés, une résistance au stress accrue et une augmentation de la confiance en soi, qui se traduit par un renforcement de la cohésion et des performances de vos équipes.



Il s'adresse à tous : employés, cadres, dirigeants...

Le bien être de vos salariés fait partie intégrante de leur productivité.

Le sport est une méthode efficace pour lutter contre les maladies modernes (stress, surpoids, maladies cardiovasculaires...)



Je vous propose des cours de sport au sein même de votre entreprise ou en extérieur.

Mon objectif : m'adapter à votre projet !

N'hésitez pas à me contacter si vous avez une idée originale que nous pourrions développer ensemble.

Je vous propose un large panel d'activités :

- Remise en forme (cardio training + renforcement musculaire)
- Stages cohésion
- Cours collectifs :



- Step
- Body Sculpt
- Cuisses Abdos Fessiers
- Aérodance / « Zumba »
- RPM
- Bodypump
- Bodybalance / Stretching / Relaxation

- Encadrement d'un évènement sportif interne à votre entreprise

Faire appel à un coach sportif dans votre entreprise vous assure un encadrement de qualité, où les participants pratiquent selon leurs capacités, en toute sécurité.

Vous avez la possibilité de participer au financement de séances de coaching à domicile pour vos salariés, ce loisir en plein essor leur offrira une totale liberté.

Le sport est un atout dans le développement des stratégies de management.

Gagnez en compétitivité tout en améliorant le climat social de votre entreprise et le bien être de vos salariés.

OPALE COACHING



Coaching Sportif en Entreprise et à Domicile

Tel : 06.67.49.38.62

contact@opale-coaching.com

N° SIRET : 800 257 743 00016



www.opale-coaching.com