



# Offres Sport & Bien-être en entreprise

Paleolife Coaching - sur devis

06 07 18 00 12 - [contact.paleolifecoaching@gmail.com](mailto:contact.paleolifecoaching@gmail.com)

## Fitness work

.....

Notre offre fitness en entreprise, c'est proposer des **activités encadrées** de manière récurrente à vos salariés. 4 familles regroupent nos **7 cours collectifs** : cross training, free cardio, cardio boxe, body sculpt, CAF, mobilité, méditation. Nous apportons la solution la plus adaptée au client (type de personnel, amplitude horaire).



### Cardio

Activités de type endurance, modérées ou intenses, ayant pour but d'améliorer la condition physique générale et les capacités cardiaques et respiratoires.



### Renfo

Types d'entraînements permettant de travailler localement une zone musculaire (cuisses, abdos, fessiers, dos, épaules...). Il peut se pratiquer avec du matériel ou au poids du corps.



### Zen

Cours à intensité modérée privilégiant la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui visent à apporter un bien-être physique et mental.



### Fonctionnel

Développement de la condition physique par des enchaînements d'exercices cardio et de renforcements musculaires combinés. Des cours qui se présentent sous forme de circuits.



## Aventure

.....

**Un programme INNOVANT et complètement FUN pour vos salariés !**

Cette offre est parfaite pour sortir du quotidien et du cadre du travail pour vivre des aventures de groupe incroyables.

**4 à 12 animations annuelles !**

Défi sportif à thème, dans des cadres exceptionnels !