



REVEIL MUSCULAIRE GESTES ET POSTURES

Sport entreprise

QVT



LA SANTÉ PAR LE MOUVEMENT



Au service de vos collaborateurs

Réveiller le corps et l'esprit avec une sollicitation des muscles, des articulations et de l'appareil cardio-circulatoire. Limitant le risque de TMS.



Développement des capacités

L'objectif est de développer l'ensemble des qualités physiques : endurance musculaire, la souplesse, l'équilibre et la précision.



Un bien être au travail

La pratique de façon régulière du sport en entreprise est d'autant plus bénéfique qu'elle a un impact positif sur la gestion du stress et des émotions.

MOUVEMENTS POLYARTICULAIRES

Ce sont des mouvements au poids de corps engageant plusieurs articulations et chaînes musculaires. Avec une modification du centre de gravité. Nécessitant d'appliquer des forces correspondantes aux besoins de l'exercice.

- Meilleur recrutement musculaire
- Meilleur équilibre
- Meilleure posture

COACH SPORTIF DIPLÔMÉ

BPIEPS Activités de la forme obtenu au centre LEPANSE formation.
CrossFit level one trainer : conception, analyse et adaptation.
Formation coach We Are Athletic : Préparation mentale, développement personnel, technique, adaptation aux publics, vision et



06 81 01 33 34



valentingenest@contact.com



www.valentingenest.com