

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES (APS)



WORK & MOVE

FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU

OCCITANIE

OBJECTIFS

- Apprendre à **gérer son stress**
- Retrouver et développer son **énergie** et sa **motivation**
- Améliorer la **qualité de vie** au travail en proposant un **temps de vie commune** aux salariés
- Diminuer le taux de **sédentarité**
- **Evacuer et se recentrer**



62%

Des **salariés** français ressentent du **stress** au travail.

Selon : generalivitality.fr

SESSIONS EN PRÉSENTIEL

8 à 15 participants max.

Réalisés par des **éducateurs sportifs diplômés**.

Pilates
Yoga
Marche nordique
Circuit training
Stretching
Self défense
etc...



Séance d'**une heure**

**DEVIS
SUR-MESURE**
NOUS CONSULTER



workandmove@franceolympique.com



07 84 18 41 69 - 04 99 54 97 90



www.workandmove.fr