



SWITCH BODY

OFFRE BIEN-ÊTRE & PERFORMANCE EN ENTREPRISE

DES SÉANCES DE SPORT ADAPTÉES POUR VOS SALARIÉS ENTRE 12H ET 14H



PRÉSENTATION

Switch Body est un centre de coaching sportif qui met son expertise au service des entreprises souhaitant améliorer la santé et la productivité de leurs collaborateurs. Nous proposons des séances de sport adaptées à tous les niveaux, directement sur site, en Guadeloupe.

POURQUOI INTÉGRER LE SPORT EN ENTREPRISE ?

> AMÉLIORATION DU BIEN-ÊTRE

RÉDUCTION DU STRESS ET MEILLEURE GESTION DES ÉMOTIONS

> PRODUCTIVITÉ ACCRUE

UN EMPLOYÉ EN BONNE SANTÉ EST PLUS CONCENTRÉ ET EFFICACE

> RENFORCEMENT DE LA COHÉSION D'ÉQUIPE

PARTAGER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE FAVORISE LA COLLABORATION ET L'ENTRAIDE

> PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

II DÉAL POUR CONTRER LES EFFETS NÉFASTES DE LA POSITION ASSISE PROLONGÉE.

NOS SÉANCES

Cours collectifs (8 à 20 participants)

Durée : 45 minutes à 1 heure

Type de cours :

- Renforcement musculaire & mobilité
- HIIT & circuit training
- Pilates (option bien-être)
- Stretching & récupération

Objectif : Booster l'énergie et prévenir les douleurs liées au travail sédentaire.



L'ORGANISATION DES SÉANCES

Quand ?

ENTRE 12H ET 14H

CRÉNEAU IDÉAL POUR S'ENTRAINER SANS EMPIÉTER SUR LES HEURES DE TRAVAIL.

Où ?

SUR VOTRE SITE

SELON LES POSSIBILITÉS ET L'ESPACE DISPONIBLE

TARIFS & MODALITÉS

- Tarification adaptable en fonction du nombre de séances et de participants.
- Prise en charge possible par l'entreprise ou co-financement avec les salariés
- Certaines mutuelles peuvent participer aux frais.

POURQUOI CHOISIR SWITCH BODY ?

- › **Une équipe de coachs certifiés** et expérimentés en entreprise.
- › **Des séances adaptées à tous les niveaux**, sans obligation de matériel spécifique
- › **Un accompagnement personnalisé** pour répondre aux objectifs de chaque salarié
- › **Un impact positif sur le bien-être et la performance** au travail

VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?

Contactez-nous dès aujourd'hui
pour une séance découverte et discutons ensemble d'un
programme adapté à votre entreprise.

switchbody.contact@gmail.com



SWITCH BODY
COACHING PREMIUM