



# COACHING SPORTIF EN ENTREPRISE



06 27 57 44 04



[contact@spc-studio.fr](mailto:contact@spc-studio.fr)













# Avantages



**06 27 57 44 04**



**contact@spc-studio.fr**

-  **Améliorer le bien-être des collaborateurs**
-  **Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les risques psychosociaux**
-  **Renforcer l'engagement, la motivation et la fidélisation des équipes**
-  **Développer une culture d'entreprise positive et inclusive**
-  **Diminuer l'absentéisme et le turnover**
-  **Améliorer le climat social**
-  **Favoriser la concentration et la productivité**
-  **Renforcer la marque employeur**
-  **Positionner votre entreprise comme moderne, responsable et attractive pour les talents**
-  **Mettre en place des actions concrètes en faveur de la Qualité de Vie au Travail (QVT)**



# Bénéfices

 **06 27 57 44 04**

 **contact@spc-studio.fr**



## **Renforcez votre marque employeur**

Attirez et fidélisez vos talents autrement grâce à la mise en place du sport dans votre entreprise.



## **Agissez sur la qualité de vie au travail**

Contribuez au bien-être de vos collaborateurs et impulsez une dynamique positive durable au sein de votre organisation.



## **Améliorez la santé physique et mentale**

Réduisez le stress de vos équipes, luttiez contre la sédentarité et favorisez une meilleure énergie au travail.



## **Engagez et fédérez**

Renforcez les liens entre les collaborateurs, développez la cohésion d'équipe et créez un sentiment d'appartenance.



## **Boostez la performance globale**

En améliorant la santé de vos collaborateurs, vous réduisez les risques d'arrêts de travail et le turnover, tout en améliorant durablement la productivité.



# Nos activités

 06 27 57 44 04

 [contact@spc-studio.fr](mailto:contact@spc-studio.fr)



## **Renforcement musculaire**

Des séances à durée variable, adaptées aux besoins et aux contraintes de l'entreprise, avec une intensité modulable selon les participants et les objectifs définis. Elles visent à prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS), à améliorer la posture et à renforcer le corps de manière progressive. Le niveau d'effort est ajustable et compatible, selon l'intensité choisie, avec une reprise de travail immédiate ou nécessitant l'accès à des douches.



## **Réveil musculaire**

Une mise en mouvement progressive pour préparer le corps à l'activité professionnelle, limiter les tensions et réduire les risques de blessures. Les exercices sont accessibles à tous, avec une intensité adaptable selon les attentes de l'entreprise, favorisant énergie, concentration et bien-être, tout en s'intégrant facilement au temps de travail.



## **Étirements et respiration**

Un temps de pause dédié au relâchement du corps et à l'apaisement de l'esprit. En combinant mobilité douce et respiration, ces séances contribuent à réduire les tensions physiques et les risques psychosociaux (stress, surcharge mentale), à améliorer le confort postural et à favoriser un climat de travail plus serein.



# Nos Tarifs

 **06 27 57 44 04**  
 **contact@spc-studio.fr**

## Une solution claire et maîtrisée pour les entreprises

Les interventions sont facturées **à la séance**, pour **1 heure de coaching collectif**, réalisées **directement dans vos locaux**.  
Les tarifs sont **dégressifs** selon la fréquence des séances et la durée d'engagement.

### OFFRES MENSUELLES

**Idéal pour initier une démarche QVT ou compléter un plan d'actions existant**

- **Fréquence** : à partir de 1 séance par mois
- **Facturation minimale** : 1 séance par mois

#### Engagement

#### Tarif par séance

3 mois

100 € HT / séance

6 mois

90 € HT / séance

### OFFRES HEBDOMADAIRES

**Recommandé pour un impact durable sur la santé, l'engagement et la performance**

- **Fréquence** : à partir de 1 séance par semaine
- **Facturation minimale** : 4 séances par mois

#### Engagement

#### Tarif par séance

3 mois

80 € HT / séance

6 mois

70 € HT / séance



# Devis



06 27 57 44 04



contact@spc-studio.fr

## Un investissement à forte valeur ajoutée RH

Ces actions s'intègrent pleinement dans une démarche globale de **Qualité de Vie au Travail**, de **prévention des troubles musculo-squelettiques et des risques psychosociaux**, et de **développement de la marque employeur**.

Elles constituent un **levier concret de prévention, de performance et d'engagement durable** pour l'entreprise.

**Un coût maîtrisé pour des bénéfices durables** : engagement des collaborateurs, amélioration du climat social et performance collective.

## Devis sur mesure

Les fréquences, le nombre de collaborateurs et les contraintes organisationnelles peuvent être adaptés.

Un devis sur mesure est établi en fonction de vos **enjeux RH et opérationnels**.



06 27 57 44 04



contact@spc-studio.fr