



COACH SPORTIF EN ENTREPRISE

SPÉCIALISÉ EN REMISE EN FORME ET SPORT SANTÉ



QUI SUIS-JE ?

Mon objectif est de travailler en équipe pour mettre au service des autres tout ce que j'ai appris, expérimenté, réussi ou bien raté pour vous accompagner du mieux possible dans vos ambitions sportives, dans vos transformations physiques ou bien dans le cadre du sport santé.



VERLIN FLORIAN

Coach diplômé d'état disposant d'un Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport en spécialité haltérophilie et musculation. Avec une attirance pour le sport santé, ce diplôme me permet de personnaliser au mieux mon accompagnement pour correspondre à tout type de profil.

Après un parcours d'ingénieur WEB, où j'ai pu découvrir le monde du travail avec les contraintes bureautiques telles que le manque d'activité physique, les troubles liés à la sédentarité (mal de dos par exemple) j'ai décidé de m'orienter vers un métier qui me passionne, le métier de coach sportif.

Aujourd'hui, j'ai la volonté d'intervenir au plus près de la population, dans leur quotidien, c'est pour cette raison que j'exerce en salle de sport sur Rouen, à domicile ou bien directement sur le lieu de travail. Je veux inciter un maximum de personne à pratiquer une activité qui sera bénéfique pour leur santé physique et mentale.

BIENFAITS DU SPORT EN ENTREPRISE POUR LE SALARIÉ



LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Pratiquer une activité physique permet d'éliminer les toxines, améliorer les capacités cardio-vasculaires, augmenter l'endurance musculaire ...



DIMINUER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Le sport est bon pour la santé et libère des hormones aux vertus apaisantes et calmantes. Ce qui fait du bien au corps fait du bien à l'esprit



GAIN DE TEMPS

En pratiquant sur le lieu de travail, le salarié n'a pas besoin d'aménager son emploi du temps, faire garder ses enfants ou bien se déplacer avec son véhicule. Aucune excuse pour être en bonne santé !

BIENFAITS DU SPORT EN ENTREPRISE POUR L'EMPLOYEUR



DES SALARIÉS EN MEILLEURE SANTÉ

Diminution des arrêts-maladies liés aux troubles musculo-squelettiques (78%) ou au système cardio-vasculaire, les burn-out ou encore les cancers.



ACTIVITÉ DE TEAM BUILDING

En favorisant l'épanouissement professionnel, le sport devient un facteur pour conserver et attirer des talents. C'est également un excellent outil pour partager un bon moment où l'on va s'entraider, s'encourager et souder un groupe.



AUGMENTATION DE LA PRODUCTIVITÉ

Un employé sédentaire qui se met à pratiquer une activité sportive verrait sa productivité croître de 6% à 9% selon le centre de recherches économiques et commerciales (CEBR).

LES SOLUTIONS DE SPORT EN ENTREPRISE

Avec mon matériel, je me déplace
directement sur le lieu de travail pour
proposer mes services de coaching
personnalisé.

Deux solutions existent, en individuel ou en
petit groupe.



FORMULE COACHING PRIVÉ

Session d'environ 45 minutes, en individuel, où je propose un entraînement évolutif et adapté, prenant en compte l'anatomie, l'objectif, les préférences et le niveau du pratiquant.

CETTE SOLUTION PERMET UN ACCOMPAGNEMENT ET UN SUIVI PREMIUM (BILANS RÉGULIERS ET CONSEILS NUTRITIONNELS).

- Renforcement musculaire
- Activité cardio-vasculaire
- Posture/Pilates/Étirements
- Boxe pied poing
- Détente/relaxation



FORMULE SMALL GROUP TRAINING

Session entre 45 minutes et 1 heure, en groupe de 2 jusqu'à 15 personnes. Le concept de small group training est un mix entre des cours collectifs et le coaching personnel. Permet de créer une cohésion de groupe qui pousse les individus à se dépasser dans une activité où chacun peut se fixer des objectifs atteignables (novice, pratiquant occasionnel, sportif confirmé...).

Les exercices sont personnalisés avec une correction individuelle des mouvements et des postures (différents des cours collectifs standardisés).



- Renforcement musculaire
- Activité cardio-vasculaire
- Posture/Pilates/Étirements
- Détente/relaxation
- Activité de team building

TARIFS POUR CES SOLUTIONS

COACHING PRIVÉ

1 session	→	50€
2 sessions	→	90€
3 sessions	→	125€
4 sessions et plus	→	35€/session + 15€

Exemple : pour 5 sessions de 45 minutes, le montant total s'élève à 190€

SMALL GROUP TRAINING

1 session	→	80€
2 sessions	→	140€
3 sessions et plus	→	55€/session + 20€

Exemple : pour 4 sessions de 45mn-1h, le montant total s'élève à 240€

Note : Les sessions sont à positionner sur le même jour et doivent se succéder. Prix TTC, TVA non applicable - article 293B du GCI

Pour toute autre prestation sportive, devis personnalisés sur demande

CONTACT



**47 avenue aristide briand,
Beta 29, Barentin 76360**

Siret : 884 175 951 00018

06.73.82.47.91

fvcoachsportif@gmail.com