



Kar Ya Sport 63

— Activités Physiques pour Tous —



POURQUOI PROPOSER DU SPORT EN ENTREPRISE POUR VOS SALARIÉS ?

PLUSIEURS POINTS POSITIFS

- Les salariés auront une meilleure productivité et donc une meilleure rentabilité pour l'entreprise (6 à 9% de gain de productivité source MEDEF et CNOSF)
- Sentiment de Bien-être au travail ce qui va améliorer la marque employeur.
- Améliorer la cohésion d'équipe ce qui va créer des liens entre les services.
- Rendre les salariés heureux et motivés dans l'entreprise ce qui va réduire le turnover. (25% de réduction de Turnover source MEDEF et CNOSF).
- Avoir des salariés en bonne santé ce qui va réduire le taux d'absentéisme. (40% de réduction de l'absentéisme).
- Des salariés qui vont véhiculer une image positive de l'entreprise qui sera un levier de communication fort.
- Un gain de temps pour l'employé le soir.



Karine Thirion
07 70 48 15 70
kar.ya.sport63@gmail.com

Clermont-Ferrand et alentours
Diplômée d'Etat BP JEPS APT



Kar ya sport 63



Karine Thirion

www.karyasport63.fr



DIFFÉRENTES ACTIVITÉS QUE JE PROPOSE:

- **100% RENFO** : exercices de renforcement général à poids de corps ou avec du petit matériel (haltères, barres ...)
- **100% CARDIO** : exercices destinés à travailler l'endurance cardio respiratoire.
- **RENFO POSTULAIRE DOUX** : ensembles d'exercices permettant de renforcer les muscles profonds. Idéal pour prévenir ou réduire les maux de dos et les douleurs articulaires. Tel d'exercices de Pilates
- **CROSS FIT** : entraînement complet basé sur des exercices variés inspirés des mouvements du quotidien (sauter soulever, pousser, tirer...) retrouver et entretenir la forme grâce à des exercices intensifs.
- **30 minutes ABDOS** : exercices destinés à travailler le tour de taille.
- **100% STRETCHING** : étirements, souplesse, relaxation.
- **CAF** : Renforcement des zones « Cuisses, Abdos, Fessiers »
- **PREPARATION PHYSIQUE** : combinaison de différents éléments, travail d'appui, ateliers de motricité, gainage, courses à différentes intensités tout en musique ...



BIENS FAITS : Améliorer la santé mentale et condition physique générale

Prévenir les troubles musculo-squelettiques

Amélioration de la tonicité musculaire et l'équilibre postural

Meilleure connaissance corporelle

Partager des moments conviviaux entre les équipes

Booster sa motivation et sa concentration