



# Agissez sur la santé physique et mentale de votre entreprise

Apporter simplement à vos équipes,  
le bien-être dont elles ont besoin.



# Le sport au service de votre entreprise.

## Se défouler

Séances de sport pour travailler son cardio et se dépenser : **renforcement musculaire et circuit training.**

## Prendre l'air

Séances de sport en extérieur au départ de votre entreprise : **running, cardio training en extérieur.**

## En harmonie

Séances de prévention pour prendre soin de sa santé en bougeant tout en optimisant son bien-être :

**Qi-Gong, Méditation, Renforcement Postural, Stretching, Yin yoga.**





# Fédérer et créer de l'enthousiasme.

## Les team building

Définissez la durée de votre évènement, il peut se dérouler sur ½ journée, 1 journée entière ou un week-end.

Proposer des activités sportives ou ludiques pour développer la cohésion de vos équipes et le leadership de vos collaborateurs. Course d'orientation, aviron, VTT, canyoning, construction et course de radeau, jeu de réflexion, bubble foot, olympiades...

Tarifs disponibles sur demande.





# **Sport Energie Léman**

**Victorien Duval**

[www.sport-energie-leman.com](http://www.sport-energie-leman.com)

[contact@sport-energie-leman.com](mailto:contact@sport-energie-leman.com)

06 58 14 79 87