WORK ATHLÉ

BOUGEZ EN ENTREPRISE

Avec la Ligue d’Athlétisme d’Occitanie

1 | RENCONTRES DE LA FORME et PLAN DE PROGRÈS

✓ **Ateliers proposés au sein de votre entreprise**:

1. **Diagnoform** : Tests des différentes qualités physiques : endurance, force, équilibre, souplesse et coordination.
2. **Diagnolife** : Evaluation du mode de vie.
3. **Diagnofood** : Evaluation du « profil alimentaire ».
4. **Un atelier interprétation et conseils sur les trois diagnostics réalisés.**

A partir de l'analyse de l'existant et des attentes des collaborateurs, proposition d'un **plan de progrès** écrit, tridimensionnel sur les thématiques :

Activité physique – Alimentation & sommeil – Bien-être

- Une à deux salles de réunion suffisent pour installer les différents ateliers.
- **Public maximum par journée** : 150 à 200 personnes réparties sur l'ensemble de la journée.
- **Tarif pour 1 journée sur 1 site : 3 000 € HT (frais de déplacement, matériel, plan de progrès inclus).**

2 | CHOISIR SON ÉVÈNEMENT

Choisissez l'évènement **running, marche nordique ou marche** qui vous convient, parmi nos 21 évènements hors stade labellisés et nos 350 évènements hors-stade inscrits au calendrier officiel.

Le coût d'inscription de l'épreuve choisie, sera à la charge de l'entreprise.

3 | CHOISIR SA PRÉPARATION

Avec un coach :

- pour un encadrement de qualité, un coach peut encadrer 20 personnes maximum.
- Les entreprises peuvent bénéficier d'une exonération des cotisations et des contributions sociales (Voir décret n°2021 – 680 du 28 mai 2021)

Niveau d'intensité	Coût
1 séance par semaine	90€ HT/heure
2 séances par semaine	80€ HT/heure

CONTACT

Elodie SALAS

Chargée de développement Sport Santé
à la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie

06.22.38.73.62

elodie.salas@athle-occitanie.fr

Je reste à l'écoute de vos besoins et de vos propositions

Suivez-nous !