



1 HEURE

de sport par semaine

moins de *stress*, plus de *clarté*,
plus de *cohésion*.

Sport en entreprise



ONE
COACH





**Parce qu'en
bougeant
ensemble :**

*On crée du
lien, de la
confiance, de
l'énergie. C'est
ça, l'impact du
sport au
travail.*

COACH





C'est la
parenthèse
de la
semaine.

Le moment où
ton équipe
oublie les
mails, les
deadlines, les
chaises de
bureau. Tu
respires, tu
bouges, tu ris.
Et tout le
monde repart
boosté.

COACH





Pas besoin de salle, ni de matériel.

Nos coachs se déplacent directement dans vos locaux.

Chacun a son univers.
C'est ce qui nous permet de proposer un *large panel* de séances, du yoga au circuit training, en passant par le Pilates ou les circuits cardio...



ONE
COACH



Quand le sport devient stratégie.

- 6-9 % de productivité en plus.
- Moins 25 % d'absentéisme.
- 89 % des salariés disent qu'une entreprise qui propose du sport *veille à leur bien-être.*



**Et
concrètement,
comment ça
se passe ?**

*On définit
ensemble la
fréquence, le
format et le
type de
séance. Nos
coachs
s'adaptent à
votre espace.
Que vous
soyez 5 ou 50
on crée un
moment
sportif qui
rassemble,
qui fait du
bien.*

**ONE
COACH**



On bouge ensemble ?



Prenons *rendez-vous*, testez une séance.

Une séance découverte suffit pour voir la différence.



Zone d'intervention :
Montpellier & alentours



Contact :
contact.team.onecoach@gmail.com



07 45 04 42 31