

JUST CORPORATE

LE SPORT / BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE



L'ÉQUIPE DE **JUST CORPORATE**
VOUS PROPOSE SES SERVICES DE **COACHING SPORTIF**
ET DE **BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE.**

AVEC PLUS DE **15 PRESTATIONS** QUI VOUS SONT PROPOSÉES EN

CARDIO TRAINING - RENFORCEMENT MUSCULAIRE
GYM DOUCE - DANSE - MASSAGE...

FAITES LE BONHEUR DE TOUS VOS SALARIÉS
EN LES AIDANT À RESTER EN FORME !

ILS NOUS FONT CONFIANCE

MAIRIE DE PARIS 

 **BIC**


HYUNDAI

 **MACSF**



 **SNCF**

 MASTERJET

Capgemini 

 **PRINTEMPS**
PARIS

 **EIFFAGE**

 **TBWA**

Reebok 



POURQUOI LE COACHING SPORTIF EN ENTREPRISE ?



BIENFAITS POUR LES EMPLOYÉS

- ♦ ÉVACUER LE STRESS
- ♦ RENFORCER L'ESPRIT D'ÉQUIPE
- ♦ AMÉLIORER SA CONDITION PHYSIQUE
- ♦ GAGNER DE L'ASSURANCE
- ♦ SE DÉFOULER
- ♦ MIEUX ASSURER SA JOURNÉE DE TRAVAIL
- ♦ COACHING SUR PLACE = GAIN DE TEMPS
- ♦ AVANTAGES FISCAUX C.E.S.U

BIENFAITS POUR L'ENTREPRISE

- ♦ RENFORCER LA COHÉSION DE GROUPE
- ♦ FÉDÉRER SES ÉQUIPES
- ♦ AMÉLIORER LA PRODUCTIVITÉ
- ♦ MEILLEURE ASSIDUITÉ DES ÉQUIPES
- ♦ DIMINUER LE NOMBRE D'ARRÊTS MALADIE
- ♦ VÉHICULER UNE IMAGE POSITIVE DE L'ENTREPRISE
- ♦ FIDÉLISER SES EMPLOYÉS
- ♦ AVANTAGES FISCAUX C.E.S.U



LE SPORT EST BIEN PLUS QU'UNE DISCIPLINE RELATIVE AU **BIEN-ÊTRE DES SALARIÉS**,
IL EST DEvenu AUJOURD'HUI UN VÉRITABLE OUTIL DE **MANAGEMENT MODERNE** :

- ✓ **UNE MANIÈRE DE FÉDÉRER VOS COLLABORATEURS**
- ✓ **UNE OPTIMISATION DU TEMPS DE TRAVAIL**
- ✓ **UNE PRODUCTIVITÉ RENFORCÉE**

COACHING **SUR-MESURE**



- ♦ Nous aménageons les séances selon votre planning, votre salle de sport, vos locaux, la présence de douche ou non sur le site. Chaque facteur sera pris en compte et nous vous garantissons une mise en place rapide, efficace et optimale.

- ♦ Afin de satisfaire pleinement vos employés nous réalisons des sondages pour déterminer les horaires et les prestations les plus appréciés.

- ♦ Pour vos employés, rester toute la journée assis derrière un bureau peut provoquer des douleurs dans le dos, la nuque ou les épaules. Grâce à des séances adaptées, nos coachs les aideront à travailler sur leur posture et leur maintien afin d'améliorer leurs conditions de travail.



- ♦ Nos coachs proposeront des séances de sport en musique visant à évacuer le stress du travail dans la bonne humeur, mais aussi des séances plus calmes et relaxantes favorisant la maîtrise de soi et la détente.

Une chose est sûre le sport est bénéfique pour la santé !

D'après une étude de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), pratiquer une activité physique permet de prévenir :
l'obésité, certains cancers, les maladies cardio-vasculaires,
rallonge l'espérance de vie, effets positifs sur la santé mentale,
réduction du stress.

POUR VOTRE SANTÉ BOUGEZ !

CARDIO-TRAINING

CARDIO FITNESS

Un seul but : brûler les graisses. Grâce à l'alliance d'exercices de fitness et de cardio training, vous optimiserez vos dépenses caloriques et votre perte de poids en suivant ce cours à la fois intense et stimulant.



ZUMBA

Mélange d'aérobic, de fitness, de gymnastique et de danse, la Zumba est une discipline qui permet à tout le corps d'être tonifié sur des airs de mambo, tango, flamenco, ou encore samba, chachacha, et la liste est longue. Le but de cette discipline est de prendre du bon temps, de se défouler tout en se dépensant physiquement.



STEP

Sur un petit plateau surélevé appelé: step, montez, descendez et enchaînez des mouvements chorégraphiés sur une musique énergique et à un rythme soutenu. Si les jambes semblent les plus sollicitées, les bras aussi sont mobilisés pour un travail complet et physique.



L.I.A

« Low Impact Aerobic » traduit « à faible impact ». Ce cours chorégraphié va vous permettre de vous dépenser sur des musiques soutenues, aux styles différents tout en favorisant le contact de vos pieds sur le sol. Ainsi, vous travaillez votre cardio de manière modérée et améliorez votre endurance et votre coordination.



JUST BOXING

Véritable initiation à la boxe, retrouvez la forme grâce à des exercices spécifiques à ce sport de combat. Un cours bénéfique autant sur le plan physique: motricité, endurance, tonicité musculaire etc... que sur le plan mental: confiance en soi, concentration, détermination, réflexion et dépassement de soi.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le cours de renforcement musculaire s'oriente vers deux axes : la tonification et la musculation de votre corps de manière globale. Il s'agit de travailler sur un ou plusieurs muscles en même temps dans un souci d'esthétisme, de développement et de renforcement musculaire.



CAF / CUISSES ABDOS FESSIERS

Un cours de renforcement musculaire ciblé sur 3 zones bien définies : les cuisses, les fessiers et les abdominaux. Grâce à différents exercices spécifiques de type: gainage, squats, crunch, seat up affinez vos jambes, renforcez votre sangle abdominale et sculptez vos fessiers pour une silhouette parfaite.



CROSS TRAINING

Le « cross training » est un mélange de plusieurs disciplines de fitness. Ce cours puise dans chacune d'elles le meilleur pour en faire un entraînement complet et performant sur tous les plans : force, endurance, agilité, souplesse, coordination... Toutes les parties du corps travaillent en mobilisant un maximum de muscles.



TRX

Inventé par l'armée américaine, le TRX est un outil d'entraînement en suspension dont l'objectif est de développer la force et l'endurance musculaire. Le concept est de pouvoir l'emporter partout, et de le pratiquer quelque soit l'endroit où vous vous trouvez. Ce cours vous permettra de travailler chaque groupe musculaire avec de simples exercices au seul poids du corps.

GYM DOUCE

YOGA

Le yoga tire son origine en Inde il y a plus d'une centaine d'années. Grâce à différentes postures physiques et à des techniques de respiration et de méditation, le yoga a pour but d'unifier le corps et l'esprit à travers la prise de conscience de soi. Encadrés par des coachs spécialistes, retrouvez la paix et la sérénité en vous initiant à cette discipline ancestrale.



PILATES

Une méthode de gymnastique douce visant à renforcer les chaînes profondes de votre corps. Composée de huit principes fondamentaux : concentration, fréquence, isolation, respiration, maîtrise du mouvement, centrage, précision, et fluidité ; elle s'adresse à tous les profils et à tous les âges.

STRETCHING

Augmentez l'amplitude de vos mouvements et améliorez la mobilité articulaire de votre corps. Le stretching prévient les traumatismes et les douleurs musculaires tout en évacuant les tensions et les contractions nerveuses dues au stress de votre quotidien.



POSTURAL TRAINING

Un entraînement spécifique aux gestes de la vie de tous les jours axé principalement sur la posture et le contrôle musculaire de vos mouvements.

GYM DOUCE

Ce cours est basé sur des exercices d'assouplissements, d'étirements et de renforcement. Le but est de solliciter vos articulations et tous les muscles de votre corps en douceur afin d'en améliorer leur mobilité et de vous tonifier sans vous faire mal.



PLEIN AIR

BOOT CAMP

Des exercices sportifs en plein air et sous forme d'un grand parcours de santé réalisés en groupe. Encadrés par vos coachs, vous allez vous dépasser physiquement mais aussi mentalement en développant votre combativité, votre esprit d'équipe et votre assurance. Un exercice difficile qui s'adresse aussi bien aux personnes inexpérimentés qu'aux sportifs chevronnés.



RUNNING

En groupe et encadré par votre coach, partez pour une virée au grand air et améliorez ainsi votre endurance et votre foulée grâce à ce cours réservé aux amateurs de course à pied mais aussi à ceux qui souhaitent tester cette discipline.

CIRCUIT TRAINING

Ce cours est réalisé en extérieur et convient aussi bien aux débutants qu'aux plus expérimentés. Le but est d'enchaîner différents exercices en un temps très court sous forme de circuits et de répéter ces enchainements plusieurs fois.

Le circuit training est un travail physique complet et intense qui va surtout permettre un renforcement musculaire et cardio vasculaire.



MASSAGES

MASSAGE SUR CHAISE ERGONOMIQUE

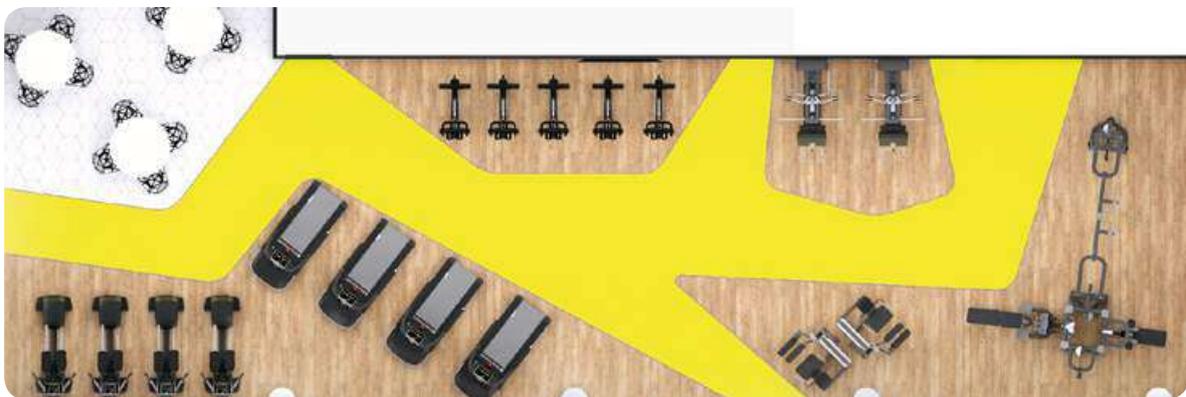
Ce massage se pratique sans huile, assis et habillé. Confortablement installé(e) sur une chaise ergonomique sur lequel votre corps se repose entièrement. Des techniques ancestrales sont mises en oeuvre pour dénouer vos tensions au niveau des cervicales, du dos, des bras et des mains (pétrissages, percussions, points de pression, étirements, balayages énergétiques). Des techniques dynamiques qui vous tiennent éveillé(e) tout en vous ressourçant. Ce massage apaise et relance l'énergie vitale. La séance se termine par un massage rapide du visage et du cuir chevelu. Votre énergie retrouvée, vous vous sentez en pleine forme !



VOTRE ESPACE **SPORTIF**

Nous pouvons intervenir dans la création et la gestion de votre salle en entreprise et vous apporter tout notre savoir-faire et nos connaissances dans ce domaine.

Achat de matériel, agencement, cours collectifs, gestion des plannings, animation, ou encore coaching personnalisé ou en groupe, offrez-vous les services qui feront vivre votre espace sportif.



Nous pouvons également assurer une permanence dans votre salle. Cela afin que vos salariés puissent faire du sport à tout moment en bénéficiant d'un encadrement professionnel.



Selon les prestations choisies, la superficie de votre espace sportif et le volume de rangement dont vous disposez nous pourrons gérer la mise en place du matériel nécessaire dans vos locaux.

GESTION DU SPORT **EN ENTREPRISE**

Nous avons développés pour vous un outil sur mesure, spécialement conçu pour simplifier l'organisation de vos cours de sport en entreprise.

Grâce à notre interface de gestion, vous pourrez en quelques clics, centraliser toutes les inscriptions et les réservations de vos salariés aux séances de sport et gérer le planning des cours de manière simplifiée et optimisée.



NOS ATOUTS



SUIVI ET STATISTIQUES

Grâce à notre outil de « gestion des séances » créé spécialement pour vous, vous pourrez suivre en temps réel les réservations des cours, la programmation du planning et avoir une vue globale sur les activités.



SERVICE CLIENT

Un interlocuteur unique vous permettra de comprendre au mieux vos besoins, réactif et à l'écoute il sera vous guider au mieux pour que votre expérience soit réussie.



DISPONIBILITÉ ET RÉACTIVITÉ

Nous sommes disponibles 7j/7, week-end et jour fériés que ce soit pour intervenir au sein de votre entreprise ou pour des événements extérieur. Just Corporate c'est une grande équipe de coachs et l'assurance que vos séances soient maintenues.



PRESTATIONS DE QUALITÉ

Après être devenu les leaders dans le coaching sportif auprès des particuliers, Just Corporate apporte son savoir faire aux entreprises. Forts de notre grande expérience dans le sport, nous vous proposons des prestations d'une qualité optimale.



SERVICE ET ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

Soucieux d'accompagner au mieux nos clients, nous vous proposons des prestations adaptées à la taille de votre entreprise, à vos salariés mais aussi à vos objectifs. Grâce à un interlocuteur unique, nous mettrons tout en œuvre pour satisfaire vos demandes de la manière la plus personnalisée qui soit.



SÉCURITÉ & ASSURANCES

Choisir Just Corporate c'est avoir la garantie d'être encadré en toute sécurité. Un contrat prévoyant tous les aspects juridiques et d'assurances sera établi afin d'aborder le sport en entreprise en toute sérénité.



VARIÉTÉ DES PRESTATIONS

Avec plus d'une vingtaine de cours collectifs proposés dans différents domaines (cardio-training, renforcement musculaire, cours softs, events, plein air) vous n'aurez que l'embarras du choix pour satisfaire au mieux vos collaborateurs.



COACHS DIPLÔMÉS ET EXPÉRIMENTÉS

Recrutés rigoureusement, diplômés d'état et certifiés spécialistes dans leur domaine. Forts de leurs expériences dans le milieu sportif, ils sauront être des alliés de taille. Tous nos coachs sont tous détenteurs au minimum du PSC1 (prévention et secours civique de niveau 1)



Michaël 06 52 49 19 86 Romain 06 25 14 28 44

66 avenue des Champs-Élysées - Espace 41 - 75008 PARIS - contact@justcorporate.fr

www.justcorporate.fr