

WELLNESS WEEK

sur mesure



WELLNESS WEEK

sur mesure

The Corporate Gym & Wellbeing vous propose une **semaine rythmée par nos animations** et destinée à l'ensemble de vos collaborateurs.

Selon vos envies, optez pour **la semaine de votre choix** (3 semaines) et **5 activités** (une par jour) parmi celles proposées !

L'objectif de la semaine ? Le télétravail étant aujourd'hui bien installé, cette semaine a pour but de créer/garder du lien, souder, animer et prendre soin de vos équipes, même à distance, par le biais d'activités sportives, de bien-être et de conseils en alimentation en ligne.

Choisissez

VOTRE SEMAINE

3 semaines au choix



VOS ACTIVITÉS

Parmi celles proposées





CHOISISSEZ VOTRE SEMAINE

3 semaines au choix

DU 8 AU 12 NOVEMBRE 2021

Du 08 au 12 novembre 2021

Pour un retour de vacances de Toussaint en beauté !

DU 6 AU 10 DÉCEMBRE 2021

Du 06 au 10 décembre 2021

Pour une semaine saine avant les fêtes de Noël !

DU 10 AU 14 JANVIER 2022

Du 10 au 14 janvier 2022

Pour commencer l'année 2022 avec de bonnes résolutions !

CHOISISSEZ VOS 5 ACTIVITÉS*

parmi les 8 au choix

*Possibilité de choisir plusieurs fois la même activité

2 SPORT | 2 BIEN-ÊTRE | 2 ALIMENTATION | 2 LUDIQUE

Entraîne-toi
avec un champion*

Cours
gym douce

Livraison
corbeille de fruits

Sac mystère*

Zumba

Atelier
Bien-être

Atelier cuisine*

Mesure ta force*

Exemple de planning

LUNDI

Atelier
Bien-être

MARDI

Sac
Mystère

MERCREDI

Corbeille
de fruits

JEUDI

Cours de
Zumba

VENDREDI

Cours gym
douce

WELLNESS WEEK

sur mesure

DESCRIPTION DES ANIMATIONS

2 SPORT | 2 BIEN-ÊTRE | 2 ALIMENTATION | 2 LUDIQUE

1h



Sport en visio

Entraîne-toi avec un champion*

Une heure de sport et de partage d'expérience en visio : L'un de nos partenaires sportifs nous fait l'honneur de sa présence pour une séance de sport. Accompagné d'un coach sportif TCG&W, cet atelier se composera d'une séance de renforcement musculaire en HIIT en Live, puis d'une session d'échange avec les collaborateurs.

*Animation réalisable qu'une fois dans votre planning et présentant un coût supplémentaire. Tarif sur devis.

45 min



Sport en visio

Cours de Zumba

Un cours cardio en direct dansé sur des rythmes exotiques : C'est un moyen de s'entretenir et relâcher la pression du travail, tout en s'amusant ! Ce cours est animé par l'un de nos coachs spécialisé en Zumba.

WELLNESS WEEK

sur mesure

Atelier Bien-être

Parmi les activités, vous pouvez opter pour un ou plusieurs ateliers Bien-être en ligne animés par notre sophrologue. L'objectif ? Apporter à vos collaborateurs des pratiques de ressourcement faciles à appliquer au quotidien ! Nos interventions reposent sur le partage de pratiques intégratives telles que la sophrologie, le yoga ou encore l'automassage.



45 min

Bien-être en visio

Cours de gym douce au choix

Yoga | Stretching | Body Zen en direct

Un doux moment de détente par la pratique de postures et exercices de respiration et étirement qui visent à apporter un bien-être physique et mental. Une session animée par notre coach expert en gym douce.



45 min

Bien-être en visio

45 min



Alimentation en visio

Atelier cuisine*

The Corporate Gym & Wellbeing propose des cours de cuisine en visio & interactifs. L'objectif ? Sensibiliser vos collaborateurs aux bons réflexes alimentaires, car la nutrition est un pilier du bien-être. La thématique de nos ateliers cuisine est autour de la santé et du télétravail. Un moment d'échange et de convivialité assuré !

*Animation réalisable qu'une fois dans votre planning

WELLNESS WEEK

sur mesure



Livraison corbeille de fruits

Dans vos bureaux !

Que diriez-vous d'une pause saine et healthy entre collègues ? The Corporate Gym & Wellbeing livre une **corbeille de fruits** de saisons délicieux sur votre lieu de travail. De quoi donner du punch à vos réunions !

Alimentation

Sac Mystère*

Dans vos locaux.

Une animation fun et accessible à tous ! Entre 12h et 14h, vos collaborateurs seront invités à porter un « **sac mystère** » et de **deviner son poids**. La personne qui se rapproche au plus près du poids exact repartira avec le sac et son contenu !

*Animation réalisable uniquement pour entreprises situées en Ile-de-France



Ludique

Mesure ta force*

Dans vos locaux !

Une occasion de **mesurer sa force** avec un **dynamomètre**, et battre les records. De quoi animer vos collaborateurs les plus compétiteurs ! Ainsi, celui & celle qui obtiennent le meilleur score gagneront un **lot spécial**.

*Animation réalisable uniquement pour entreprises situées en Ile-de-France



Ludique

WELLNESS WEEK
sur mesure

TARIFS

5 animations choisies à la carte
(une par jour du lundi au vendredi)

TOTAL 2 100* € HT

* pour toute activité supplémentaire, tarif sur devis.
Si le planning comprend « Entraîne-toi avec un champion », tarif sur devis.

TheCorporateGym
& Wellbeing

