

# SPORT & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

**AMÉLIORER SA SANTÉ ET SA  
PRODUCTIVITÉ**

**MYMATE  
STUDIO SPORTIF PREMIUM**

**SPORT & BIEN-ÊTRE**

**LE SPORT EN  
ENTREPRISE, UN  
ATOUT POUR LA  
SANTÉ, LA COHÉSION  
ET LA  
PERFORMANCE!**



# FORMULE "MYMATE BOOST"

**MYMATE BOOST : FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE ET DÉPASSEZ VOS LIMITES, ENSEMBLE**

---

myMate Boost, un programme pour se dépasser, conçu pour développer la force, l'endurance et l'esprit d'équipe à travers des exercices stimulants et dynamiques. Idéal pour renforcer la résilience et la collaboration entre collègues.

## Activités proposées :

- **Cours variés et intenses :**

- Renforcement musculaire
- Entraînements cardiovasculaires (HIIT<sup>1</sup>, circuit training)
- Boxe

- **Effet surprise :** Les activités varient à chaque séance pour maintenir la motivation et créer de la nouveauté.

***Le format surprise des séances ajoute une dimension ludique et renforce l'engagement.***

---

<sup>1</sup> Entraînement fractionné de haute intensité

**Durée** : 1h par séance

**Encadrement** : Coach diplômé et expérimenté, capable d'adapter les exercices à tous les niveaux de condition physique.

***Chaque session est adaptée au niveau général des participants, permettant à chacun de progresser à son rythme.***

**Tarifification** :

- **Base de 1 à 10 participants** : 100€/heure
- **Personne supplémentaire** : 10€ par participant/heure

**Option équipements (en supplément)**

- **Possibilité d'ajouter des accessoires pour enrichir l'expérience** :
  - Bandes de résistance, kettlebells, gants de boxe, tapis renforcés, etc.
  - Coût des équipements : sur devis en fonction des besoins spécifiques.

## Les bénéfices pour votre entreprise :

- **Physique** : Amélioration de la forme générale et réduction des risques liés à la sédentarité.
- **Mental** : Renforcement de la motivation, diminution du stress et meilleure productivité.
- **Cohésion** : Les défis collectifs renforcent les liens et créent une dynamique d'équipe positive.

Vous êtes prêts à transpirer ? Vous n'avez pas de douche ? Optez pour la formule **myMate Serenity**.

***Des séances conçues pour repousser vos limites et renforcer votre équipe.***

# POURQUOI CHOISIR MYMATE BOOST ?

## Accessibilité et modularité :

- A 100€ par heure, myMate Boost est une solution abordable et adaptable, qui convient à toutes les entreprises, quelle que soit leur taille.
- La modularité de l'offre permet d'ajouter ou non des équipements selon les besoins.

## Impact à court et long terme :

- Des résultats visibles dès la première séance, avec des bénéfices physiques et psychologiques pour les participants.

## Personnalisation :

- Chaque séance est conçue pour s'intégrer aux besoins spécifiques de l'entreprise et à ses objectifs (dynamiser une équipe, améliorer la productivité, etc..)

***Boostez la vitalité de vos collaborateurs avec myMate Boost. Réservez dès aujourd'hui !***

**ROGUE®**

**ECHO BIKE**

**ROGUE**



# FORMULE MYMATE SERENITY

## ***MYMATE SERENITY : LE BIEN-ÊTRE RÉINVENTÉ, CHAQUE SÉANCE EST UNE SURPRISE***

---

myMate Serenity, un pack bien-être premium, modulable et original, offrant des séances surprises pour une expérience variée et stimulante.

### **Activités proposées :**

- **Séances surprises :** Les activités varient à chaque session pour offrir une expérience unique et engageante.

- Par exemple : Yoga relaxant, Pilates tonifiant, Stretching dynamique, Respiration guidée, ou relaxation méditative.

- **Objectif :** Créer de la nouveauté et de l'attente chez les participants, tout en leur permettant de découvrir différentes disciplines.

- **Les avantages :**

- **Engagement accru :** Les participants sont motivés par la nouveauté et l'effet de surprise.
- **Découverte :** Cette approche permet de tester différentes disciplines, favorisant l'éveil à de nouvelles pratiques.
- **Cohésion renforcée :** Le concept de surprise suscite des conversations et une dynamique de groupe positive.

***Des séances variées et inattendues pour éveiller la curiosité et l'intérêt de vos équipes.***

**Durée :** 1h par séance

**Encadrement :** Coach sportif diplômé, adaptable aux niveaux et attentes des participants.

**Tarifification :**

- **Base de 1 à 10 participants :** 100€/heure
- **Personne supplémentaire :** 10€ par participant/heure

## Option équipements (en supplément) :

- **Les entreprises peuvent ajouter des tapis de pratique lors de la souscription.**

- Coût unitaire par tapis : 30€ (facturation unique).
- Les tapis restent la propriété de l'entreprise ou des participants et sont livrés directement.

***Chaque session est une aventure bien-être,  
soigneusement orchestrée par nos experts.***

## Les bénéfices pour votre entreprise :

- **Dynamisme :** Les activités variées stimulent l'engagement des salariés.
- **Bien-être global :** Amélioration de la santé mentale et physique et renforcement de la cohésion d'équipe.
- **Image employeur :** Une approche moderne et innovante pour prendre soin des collaborateurs.

# POURQUOI CHOISIR MYMATE SERENITY ?

## Originalité et engagement :

- Les séances surprises maintiennent l'intérêt et la curiosité des participants.
- Chaque session devient une expérience unique, idéale pour surprendre et dynamiser les équipes

## Flexibilité et modularité :

- Une offre adaptable : possibilité de réserver une séance ou de planifier un programme à moyen ou long terme.
- Option d'ajout de tapis pour une expérience premium sans compromis.

## Personnalisation :

- Chaque séance est conçue pour s'intégrer aux besoins spécifiques de l'entreprise et à ses objectifs (dynamiser une équipe, améliorer la productivité, etc..)

***Offrez à vos salariés un moment unique de bien-être avec myMate Serenity. Réservez votre première séance dès maintenant !***



# QUELQUES CHIFFRES

---

- **Amélioration de la productivité et de la performance :** Les entreprises investissant dans des programmes sportifs constatent une **hausse de la productivité** de **10 % à 15 %** en moyenne, avec des **gains financiers** mesurables. Cela s'explique par une **augmentation de la concentration**, de la **motivation**, et une **meilleure gestion du stress au travail**.
- **Cohésion et engagement des équipes :** Le sport en entreprise **renforce les liens** entre collègues, améliorant la **cohésion** et **réduisant les conflits**. Près de **80 %** des salariés participant à des activités sportives en groupe déclarent entretenir de **meilleures relations professionnelles**, ce qui favorise un climat de travail positif.
- **Attraction et rétention des talents :** Les entreprises proposant des activités sportives attirent davantage de **talents** et **réduisent leur turnover**. Une enquête a révélé que **44 %** des salariés considèrent les avantages bien-être comme un critère décisif dans leur choix d'employeur.
- **Santé et qualité de vie améliorées :** La pratique d'activités physiques au travail peut **réduire le stress**, améliorer l'équilibre vie professionnelle-personnelle (+16

% de satisfaction en moyenne), et même **augmenter l'espérance de vie de 3 ans** selon certaines études.

- **Image et valeurs de l'entreprise** : Mettre en avant des initiatives de bien-être renforce l'image d'un employeur **éthique** et **responsable**. Cette approche est perçue positivement non seulement par les employés, mais aussi par les clients et partenaires commerciaux.

**L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) souligne que l'inactivité physique est l'une des premières causes de mortalité dans les pays développés, et intégrer du sport dans la vie professionnelle peut contribuer à réduire ces risques. Par ailleurs, les initiatives sportives sont particulièrement bien accueillies dans les PME et TPE, où elles peuvent favoriser un fort engagement des salariés.**

# NOUS CONTACTER

---



**myMate - Studio sportif premium**  
**Rue du Moulin à Poudre, Square Colette Privat**  
**76150 Maromme**



**contact.mymatecoaching@gmail.com**



**Gilles PLOUCHARD - Président & Co-fondateur**  
**06.36.98.03.33**

**Jérémy LONCKE - Co-fondateur & Coach sportif**  
**07.85.52.41.80**



**mymate-coaching.com**  
**Instagram : mymate.coaching**  
**Facebook : myMate Coaching**



**SPORT & BIEN-ÊTRE AU  
TRAVAIL**

**DONNER DE  
L'AMBITION À  
LA RÉUSSITE  
DE CHACUN**