



**Julie ABDELBARI**

343 Chemin du Bois Rayer  
38850 Villages du Lac de Paladru  
**0672527987**

**bodyworkbyjulie38@gmail.com**  
**bodyworkbyjulie.fr**  
**N° Siret 91489537000015**



## Pourquoi le Sport en Entreprise ?

Travaillons ensemble à ce que vos salariés se sentent encore plus épanouis dans leur travail !!!

Mes interventions au sein de votre société permettront à vos employés de se sentir bien dans leur corps, bien dans leur tête !

Notre train de vie étant bien rempli, il est difficile de s'accorder du temps pour prendre soin de soi.

Offrir une heure de sport minimum par semaine à ses salariés développera un meilleur relationnel, et leur apportera de la reconnaissance.

Le sport favorise la cohésion du groupe, diminue le stress, créer un bon état d'esprit, et surtout une santé de fer !

Un salarié satisfait est un salarié performant !

**Titulaire d'un CQP ALS AGEE**  
Activité Gymnastique d'Entretien  
et d'Expression – Educatrice Sportive

**Instructrice Pilates - Metafit - Zumba**

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pilates, Cuisses Abdos Fessiers,  
Intégral training, Circuit training, Body barre, Step

### CARDIO RESPIRATOIRE

Circuit training, HIIT, Cardio Boxe, Cardio Step,  
Zumba, Tabata, Drum Stick Fit

### TECHNIQUE DOUCE

Stretching Relaxation,  
Mobilisation articulaire



#### *Relationnel*

Cohésion de groupe  
Reconnaissance  
Convivialité  
Respect



#### *Epanouissement*

Moment pour soi  
Estime de soi  
Se donner des objectifs  
Sociabilisation  
Satisfaction



#### *Bien-être*

Meilleure hygiène de vie  
Système immunitaire amélioré  
Masse musculaire renforcée  
Prévention problèmes de dos  
Sommeil amélioré  
Moment de détente



#### *Destressant*

Libère les tensions  
Offre une coupure à la journée  
Sommeil amélioré  
Convivialité  
Satisfaction personnelle