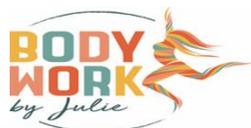




Julie ABDELBARI

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

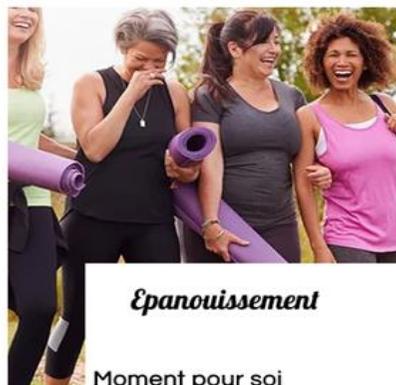
TECHNIQUE DOUCE

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