

# COACHING EN ENTREPRISE



NE LIMITE PAS TES DÉFIS,  
DÉFIE TES LIMITES



[www.mbcoachingroussillon.com](http://www.mbcoachingroussillon.com)



TÉLÉPHONE:  
**07.89.58.32.07**



INSTAGRAM  
**MB Coaching**



FACEBOOK  
**MB Coaching**



## **PRÉSENTATION:**

**Qu'est-ce que MB Coaching ?**  
MB Coaching n'est pas seulement une salle de sport, c'est une communauté dynamique où le fitness rencontre la mentalité positive. Notre approche holistique englobe non seulement le renforcement musculaire, mais également le renforcement de la résilience mentale et émotionnelle.

**🔦 Ce que nous croyons :**  
Nous croyons en la puissance de l'autodiscipline, en la capacité de surmonter les obstacles et en la création d'une vie épanouissante et équilibrée. Chez MB, chaque séance d'entraînement est une invitation à devenir la meilleure version de soi-même, à repousser ses limites et à célébrer les petites victoires qui conduisent à une transformation durable.

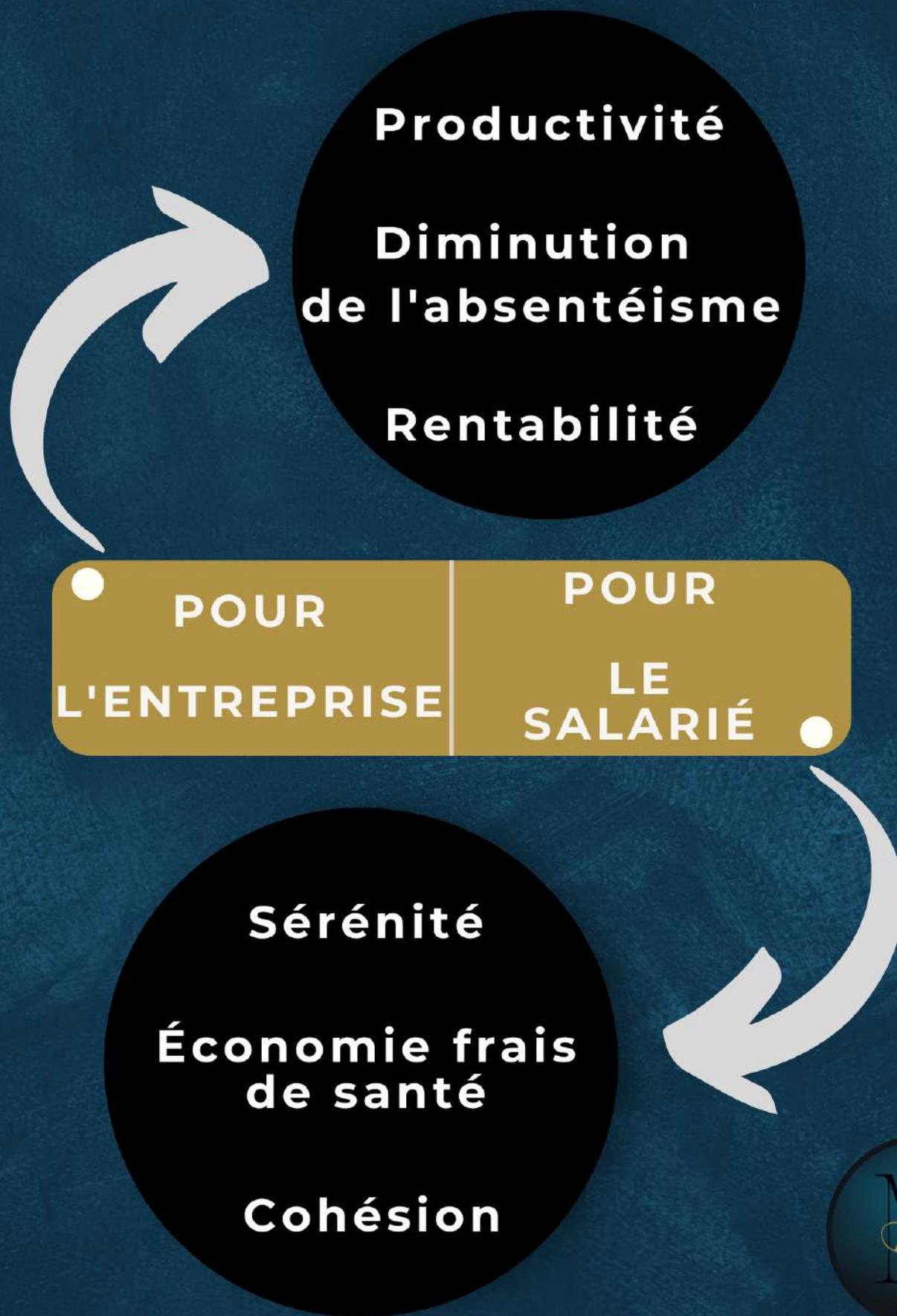


**👥 L'équipe MB :**  
Derrière chaque réussite se trouve une équipe dévouée de coachs passionnés. Nos experts sont là pour guider, motiver et personnaliser votre parcours, faisant de chaque séance une expérience enrichissante.

**🌐 Une Communauté Engagée :**  
Rejoindre MB Coaching, c'est bien plus qu'une inscription à une salle de sport ; c'est intégrer une famille motivée partageant un même objectif : atteindre des sommets de bien-être et de réussite personnelle.



# Pourquoi faire du sport en entreprise ?





GESTION DU POIDS  
ET DE LA FORME  
PHYSIQUE

AUGMENTATION  
DE L'ÉNERGIE

AMÉLIORATION  
DE L'IMAGE DE  
L'ENTREPRISE

RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE ET  
AMÉLIORATION  
DE LA POSTURE

***LES  
BIENFAITS***

RÉDUCTION DE  
L'ABSENTÉISME

RENFORCE LA  
COHÉSION  
D'ÉQUIPE

MEILLEURE  
CONCENTRATION  
ET PRODUCTIVITÉ

BOOST DE LA  
CRÉATIVITÉ



# Ce qu'on vous propose...

## Renforcement Musculaire



**CUISSES ABDOS FESSIERS  
ABDOS FLASH  
TOTAL BODY**  
PERMET DE RENDRE VOS  
MUSCLES  
PLUS TONIQUES, PLUS FORT

## Mixte Cardio / Renfo



**CIRCUIT TRAINING  
HIIT  
COURS MB**  
ENTRAINEMENT COMPLET, TOUS LES  
GROUPES MUSCULAIRES SONT  
SOLLICITÉS



## Cardio



**CARDIO BOXING  
STEP**  
ENTRAINE UNE GRANDE DÉPENSE  
ÉNERGÉTIQUE SOLLICITE L'ENSEMBLE DES  
MUSCLES ET LE SYSTÈME CARDIO  
VASCULAIRE

## Relax



**STRETCHING  
PILATES / SWISSBALL**  
AMÉLIORE LA POSTURE, SOULAGE LES  
DOULEURS ARTICULAIRES ET  
MUSCULAIRES, PERMET DE SE DÉTENDRE  
ET DE MAÎTRISER SA RESPIRATION

- Programme sportif sur-mesure pour vos équipes
- Adapté a votre mode de fonctionnement

# Ça se passe où ?



**ENTREPRISE  
OU  
BUREAUX**

**ENTREPOT  
OU  
EXTERIEUR**

**CLUB  
OU  
GYMANSE**

**En Visio ou en Présentiel**



# Ils nous ont fait confiance ...

Histoire de  
Femmes

Manthes - 26210

Federaly

Sablons - 38550

Domaine de  
Clairefontaine

Chonas - 38121

XPO

Beausemblant -  
26240

M2A

Saint Maurice  
l'Exil - 38425

ASACR Rugby

Ampuis - 69420