

COACHING EN ENTREPRISE



NE LIMITE PAS TES DÉFIS,
DÉFIE TES LIMITES



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.

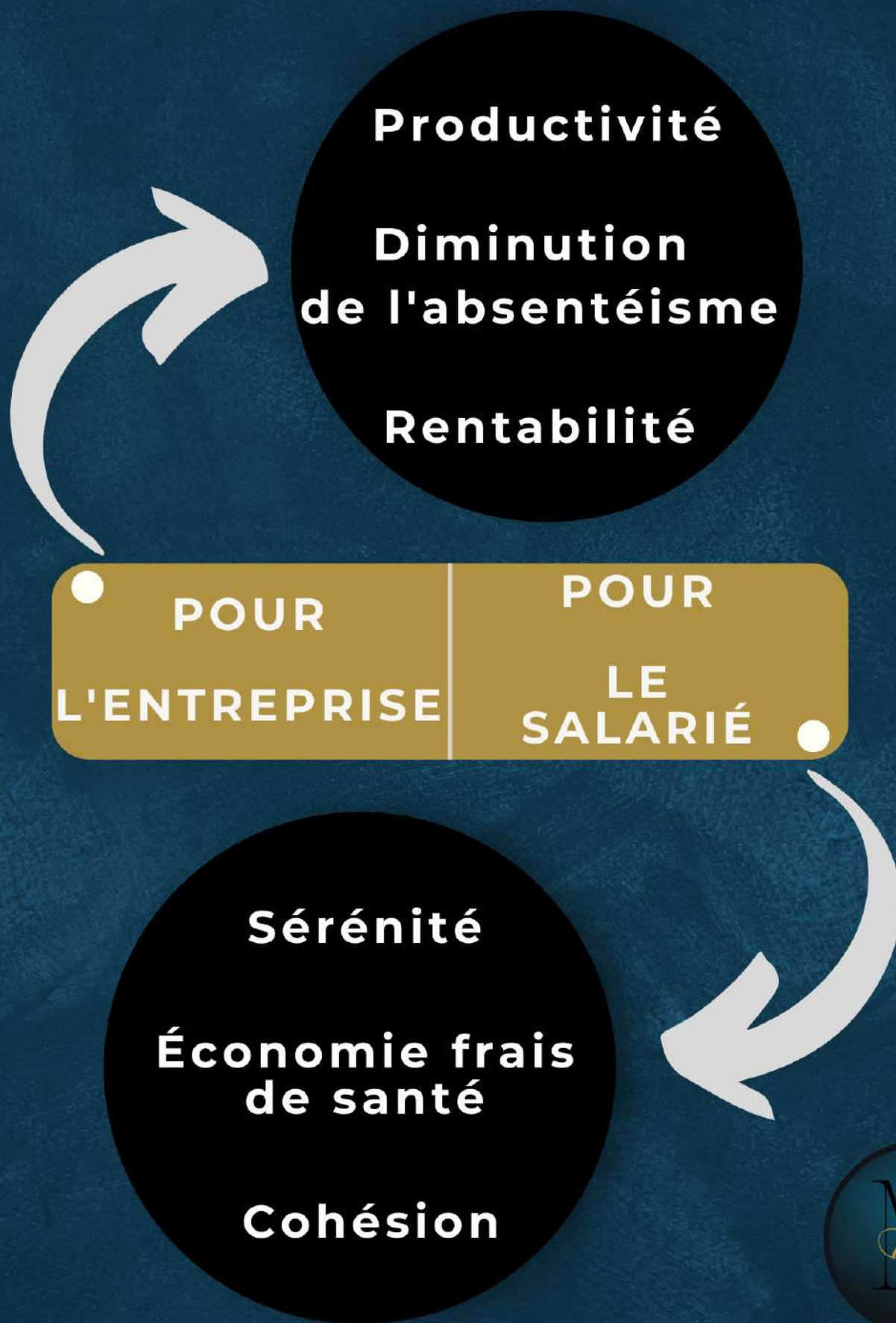


👥 L'équipe MB :
Derrière chaque réussite se trouve une équipe dévouée de coachs passionnés. Nos experts sont là pour guider, motiver et personnaliser votre parcours, faisant de chaque séance une expérience enrichissante.

🌍 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 MAITRISER SA RESPIRATION

- Programme sportif sur-mesure pour vos équipes
- Adapté à 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