

COACHING SPORTIF

— PAUL FRANCOMME —



www.realpaulfrancombe.com



Paul Francombe - Coach



@RealPaulFrancombe



07.88.88.97.67



Ma formation

Après avoir passé 10 ans à la Brigade des Sapeurs Pompiers de Paris, j'ai suivi une formation d'éducateur sportif au sein du C.R.E.P.S (Centre de Ressources d'Expertise et de Performance Sportive) pour devenir coach sportif.



Les types d'exercice (séance d'1h)

CROSSFIT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BOXE

CARDIO



Les bienfaits de l'activité sportive

Remise en forme

Renforcement énergétique

Développement de la cohésion

Bonne humeur

"Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre."

- Pierre de Coubertin

Les avantages pour le salarié

- Prévention des maladies cardio-vasculaires
- Réduction de l'obésité
- Réduction des effets néfastes du stress
- Prise de recul face aux aléas de la vie
- Cohésion et fédération des salariés



Les avantages pour l'employeur

- Un salarié qui pratique une séance de sport par semaine est plus productif de 12%
- L'absentéisme régule de 30 à 40%
- Le turnover est réduit de 25%



Source : Site internet de France Mutuelle



LES TARIFS ABONNEMENTS

PAR GROUPE DE 15 PERSONNES MAX

ABONNEMENT	4 SÉANCES/MOIS	8 SÉANCES/MOIS
TRIMESTRE	400 € / MOIS	760 € / MOIS
SEMESTRE	380 € / MOIS	720 € / MOIS
ANNÉE	360 € / MOIS	680 € / MOIS (*)

*Pour les groupes de 10 personnes, 1 séance revient à 8,50€/personne.



PARTENAIRES

DIÉTÉTICIEN DU SPORT
OSTÉOPATHE
HOMÉOPATHE
PROFESSEUR DE YOGA
DÉCATHLON



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

