



PERRAD PERRINE
perrine.perrad@hotmail.com
06 11 35 01 06

&

PLUCHE LOU-ANNE
lou-anne.pluche@orange.fr
06 98 03 63 74



WORK'NESS : SPORT & BIEN-ÊTRE

Nous proposons des prestations de Sport & Bien-Être dans but de lutter contre la sédentarité et améliorer la Qualité de Vie au Travail. Nous intervenons au sein même des entreprises de Besançon et de ses alentours en animant le quotidien des salariés avec des activités physiques et de bien-être.

DU SPORT...

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

HIIT

CARDIO TRAINING



... & BIEN-ÊTRE

STRETCHING

RELAXATION

DANSE AÉROBIE



POURQUOI ?

14%

d'amélioration de
la productivité

7%

d'économie sur les
frais de santé annuels

30%

de baisse
d'absentéisme

TARIFS SPORT & BIEN-ÊTRE

TARIFS** COMPRENANT UNE SÉANCE DE 1H DANS LES LOCAUX DE L'ENTREPRISE, UNE FOIS PAR SEMAINE

TYPES DE PRESTATIONS	NOMBRE DE PARTICIPANTS	5	10	15
PONCTUELLES* TARIF POUR 1 SÉANCE		85 €	170 €	255 €
TRIMESTRIELLES TARIF MENSUEL AVEC ENGAGEMENT DE 3 MOIS		250 €	450 €	585 €
SEMESTRIELLES TARIF MENSUEL AVEC ENGAGEMENT DE 6 MOIS		225 €	405 €	525 €
ANNUELLES TARIF MENSUEL AVEC ENGAGEMENT DE 1 AN		200 €	365 €	475 €

****TARIFS NE COMPRENANT PAS LA LOCATION DE MATÉRIEL ET L'INDEMNITÉ KILOMÉTRIQUE**

WORK'NESS : TEAM BUILDING

Nous proposons également des prestations de Team Building afin de favoriser la cohésion et l'esprit d'équipe chez les salariés. Nous intervenons au sein même des entreprises et mettons en place des activités diverses afin d'améliorer les conditions de travail.

COHÉSION..

..ET ESPRIT D'ÉQUIPE

ATELIERS ET
ACTIVITÉS LUDIQUES

SE DÉCOUVRIR

CRÉER DES
RELATIONS

BOOSTER LA
MOTIVATION



AMÉLIORER LA
COMMUNICATION

PERCEVOIR LES
QUALITÉS DES
AUTRES

TARIFS HT TEAM BUILDING

TYPES DE PRESTATIONS	NOMBRE DE PARTICIPANTS	5	10	15
DEMIE-JOURNÉE		300 €	510 €	663 €
JOURNÉE		500 €	860 €	1 120 €