

Bootcamp



« Un entraînement physique pour un mental renforcé et une équipe soudée ! On travaillera sur l'endurance musculaire et cardiaque, par le biais d'entraînements gymnastiques semblables à ceux pratiqués au sein des armées.

Le programme inclut des épreuves ludiques qui demanderont au groupe de s'organiser et se souder pour réussir les épreuves...

L'objectif de cette méthode est de permettre à chacun de devenir plus fort, plus serein, et efficace en équipe ! »



Quand ? Tous les mercredis midi



Où ? Espaces verts et parcs à Paris

Calisthénics



« Musculation générale, souvent inspirée de la gymnastique artistique et du street workout, adaptée à tous les niveaux.

L'objectif est de redonner une forme équilibrée à son corps, de gagner en force générale, et prendre plaisir à apprendre des figures amusantes telles que le dragon flag, l'équerre, et beaucoup de figures esthétiques au sol, sur barre fixe, ou autres type d'agrès.

L'entraînement sera très ludique et progressif pour chacun. »



Quand ? Tous les mercredis midi



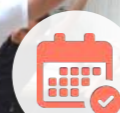
Où ? Espaces verts et parcs à Paris

Circuit-training



« Vous voulez améliorer votre condition physique ? Votre cardio ? Vous voulez simplement vous dépenser et passer un bon moment ?

Grâce au circuit proposé par notre coach et aux différents exercices effectués dans un temps imparti, vous développerez force et cardio sans voir le temps passer ! »



Quand ? Tous les mercredis midi



Où ? Espaces verts et parcs à Paris

Yoga



« Le Yoga est une discipline visant par la méditation et les exercices corporels à assurer la maîtrise du corps et une meilleure connaissance de soi-même. »

Le Yoga enseigné par nos coachs allie différentes traditions de Yoga afin de s'adapter au mieux à l'évolution de notre monde. Le pranayama (souffle) occupe une place importante afin d'évacuer le stress et de préparer à la méditation.

Les mouvements réalisés déverrouillent le corps et sont accompagnés d'étirements en Yoga dynamique (inspiré du Vinyasa Yoga). »



Quand ? A déterminer selon vos réponses au sondage



Où ? Studio rue de la Gare de Reuilly



Pilates



« La méthode Pilates permet de rééquilibrer les muscles du corps. On se concentre ici sur les muscles impliqués dans l'équilibre postural et le maintien de la colonne vertébrale, à savoir les muscles centraux. »

Dans cette optique d'équilibre, les exercices permettent de renforcer les muscles trop faibles et de détendre les muscles trop tendus.

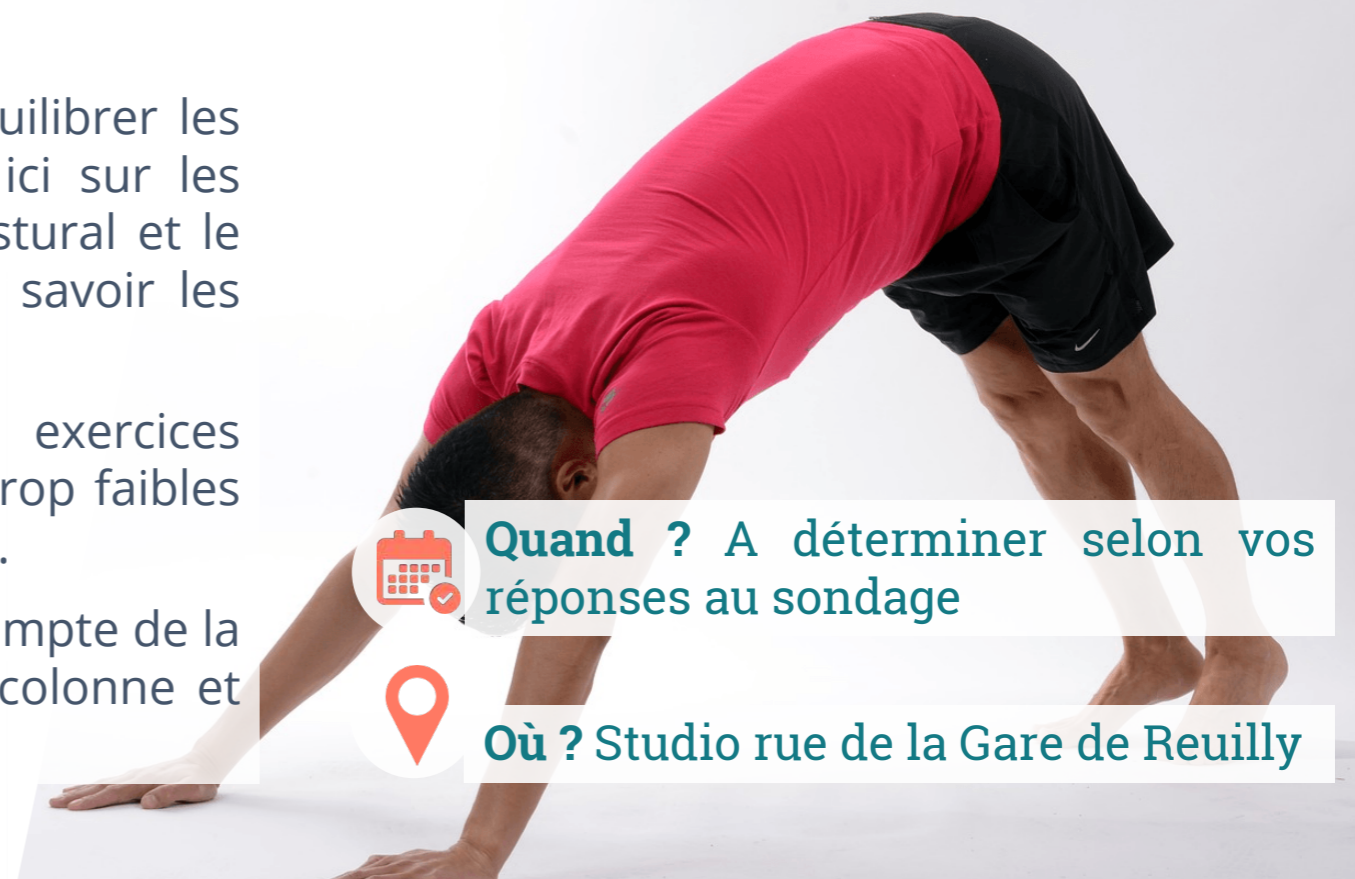
Les mouvements de Pilates tiennent compte de la respiration, du bon alignement de la colonne et de la posture générale. »



Quand ? A déterminer selon vos réponses au sondage



Où ? Studio rue de la Gare de Reuilly



Des séances de sports collectifs vous sont proposées tous les mercredis midi au **gymnase Picpus** situé à proximité de vos bureaux.

Les séances débutent avec un échauffement rapide suivi d'une phase de jeu libre. Ces séances sont idéales pour passer un bon moment ludique et convivial entre collègues à la pause déjeuner !

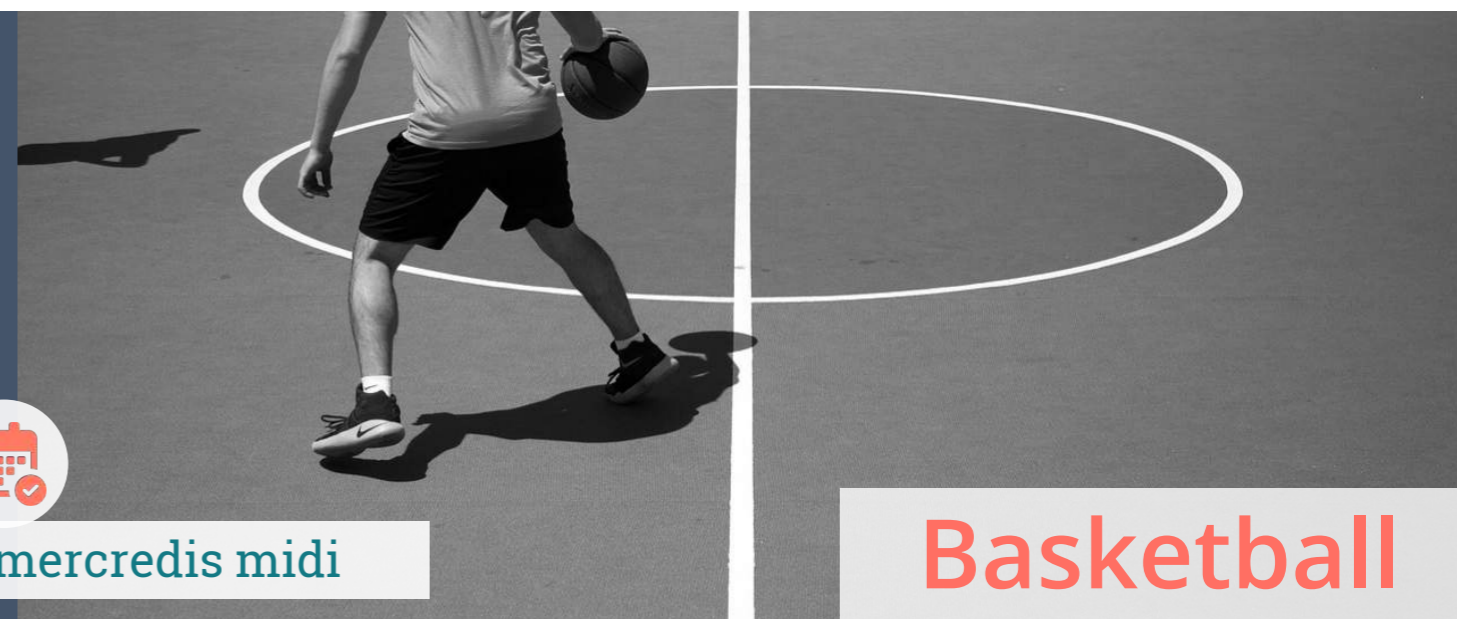
Les séances sont encadrées par un **éducateur sportif** diplômé.
Les **vestiaires et douches** du gymnase sont à votre disposition.
Le **matériel** est inclus (raquettes, chasubles, ballons...).



Badminton



Quand ? Tous les mercredis midi



Basketball



Volleyball



Où ? Gymnase Picpus – 56 rue de Picpus, 75012 Paris



Futsal