



INITIATION À LA BOXE THAÏLANDAISE

Les valeurs d'un art martial ancestral au service de
votre entreprise

**"La vie c'est comme
un combat de boxe :
avance, encaisse, esquive et
progresse."**



Objectifs

Bien être au travail

Esprit d'équipe

Dépassement de soi

Estime de soi

Lâcher prise

LES SALARIÉS SPORTIFS SONT PLUS PRODUCTIFS

L'enquête basée sur les conclusions de 150 études scientifiques internationales et les réponses de 200 entreprises françaises, conclut qu'un salarié sédentaire qui se met au sport gagnerait entre **6 et 9 % d'efficacité** au bureau.

LE FIGARO



Le public ciblé

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À CHACUN

La boxe est un sport très accessible qui peut convenir à tous les profils, du débutant au confirmé, du sportif du dimanche aux athlètes de haut niveau. Grâce à un entraînement adapté et personnalisé, chacun pourra apprécier la séance et atteindre ses objectifs personnels.





VOTRE COACH

Alix Andréani

Championne PACA 2022, elle découvre la boxe en 2017. Elle fait ses armes à la Team Alamos Paris où elle commence rapidement à combattre. Elle enchaîne les victoires en France, puis part en Thaïlande où elle s'entraîne dans les camps prestigieux du Singpatong et du Phuket Fight Club.

"Forte de mon expérience de professeure de théâtre aux Cours Florent, j'aime transmettre mes passions et coacher les gens.

Bien plus qu'une simple technique, j'aurai à cœur de vous transmettre les valeurs de cet art martial ancestral, en toute sécurité et dans une ambiance conviviale, fraternelle et bienveillante."

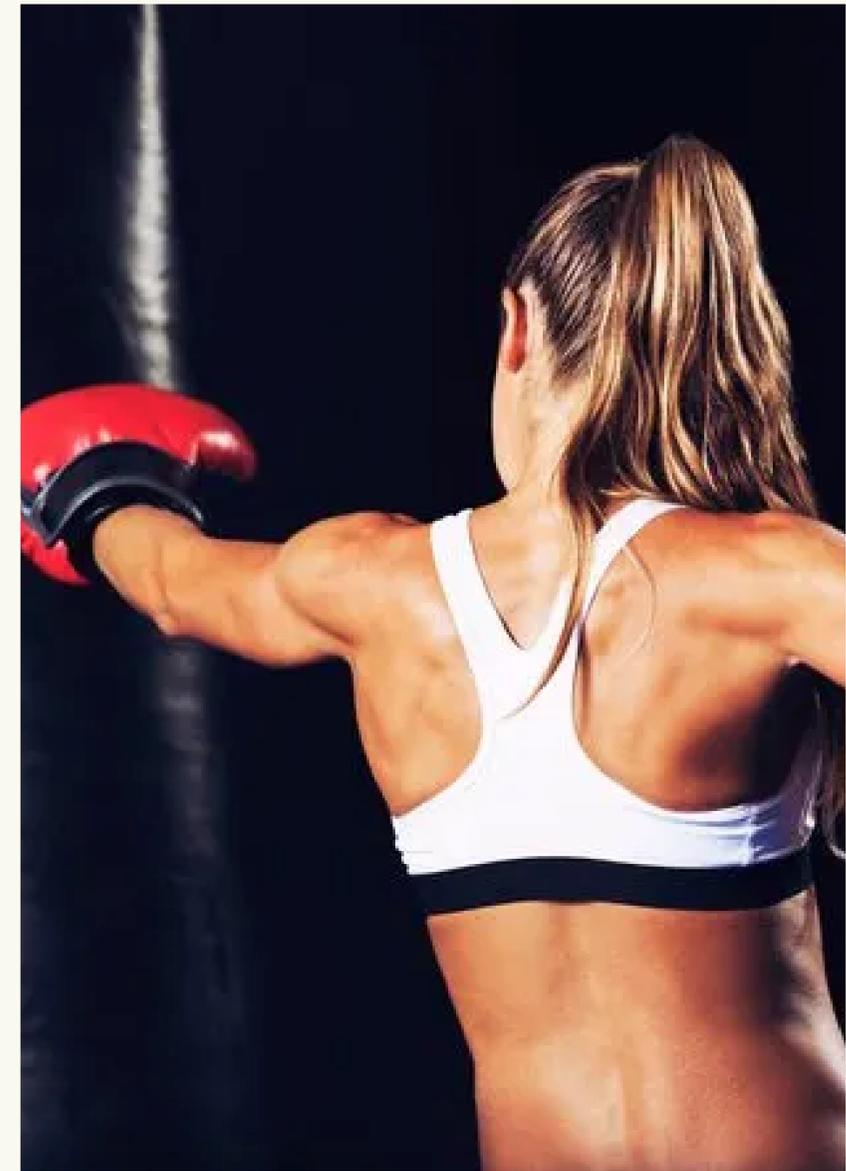
LIEUX DE L'ACTIVITÉ



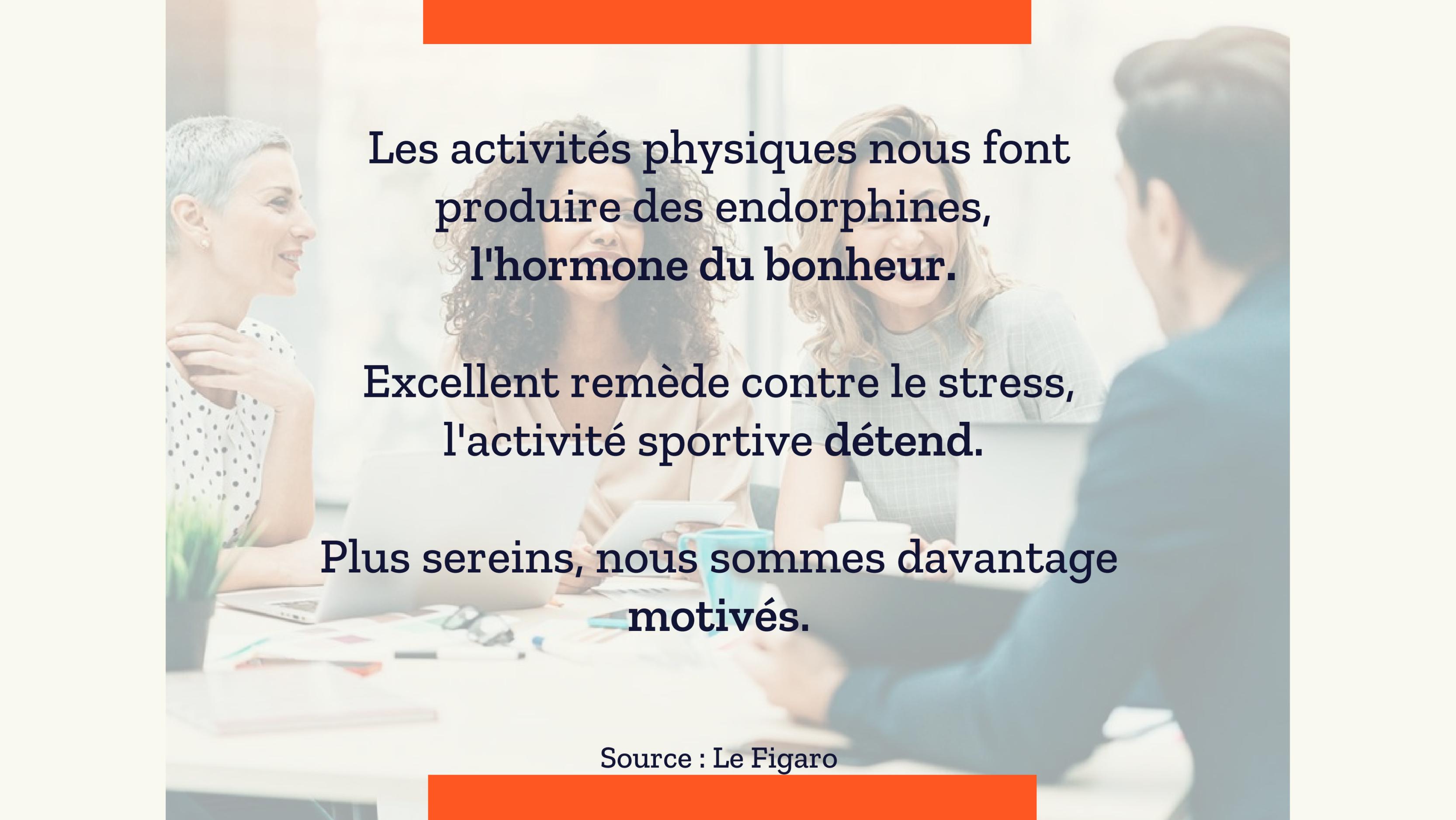
DANS VOS LOCAUX



EN EXTÉRIEUR



SALLE DE BOXE



**Les activités physiques nous font
produire des endorphines,
l'hormone du bonheur.**

**Excellent remède contre le stress,
l'activité sportive détend.**

**Plus sereins, nous sommes davantage
motivés.**

Source : Le Figaro



**Le sport renforce les défenses immunitaires
et réduit les risques de maladies comme le
covid-19.**

**Résultat : moins d'absences et moins
d'arrêts de travail !**

**Une économie chiffrée à environ
300 euros par salarié et par an.**

Source : Le Figaro

Training Type



Echauffement dirigé



Shadow boxing



Thèmes en binôme



Travail au sac



Etirements et moment de partage



Abdominaux



Travail aux pas



Nos Valeurs

Humilité

Bienveillance

Dépassement de soi

Valorisation

Courage

Abnégation

Concentration

Sororité/fraternité

Esprit d'équipe

Exigence

Force mentale





Tarifs

Initiation : 60€ / salarié

Training mensuel : 50€ / salarié

Training hebdomadaire : 40€ / salarié

De 8 à 60 personnes