

## 5 services proposés aux entreprises

Améliorez la performance de vos équipes  
par la santé de vos collaborateurs

1

### CONFERENCES & WORKSHOPS

#### Améliorez votre style de vie

- \* Nutrition
- \* Récupération
- \* Exercices
- \* Gestion du Stress

Sessions d'1 heure / 20-50 pers

2

### TESTEZ VOUS\*

#### Evaluez votre niveau de forme

- \* Poids & corps
- \* Aérobique (VO2 Max,...)
- \* Vitesse & explosivité
- \* Force & souplesse

Sessions d'1 heure / 2 coachs - 20 pers



3

### TRAIN THE TRAINER\*

#### Devenez le coach de votre entreprise

- \* Apprenez les principes d'entraînement
- \* Coachez vos collègues
- \* Améliorez vos soft skills
- \* Recevez un syllabus

Sessions de 3x2 heures / 3-5 pers

Événements spéciaux  
& Séminaires résidentiels  
sur mesure

5

### BUSINESS RUNS\*

#### Networking & Team-spirit

- \* Course par équipes - tous niveaux
- \* Rencontres socio-profess.
- \* Communication sectorielle
- \* Support projet caritatif

Jusque 500 coureurs par événement

4

### PERFORMATEAM\*

#### Boostez l'énergie de vos équipes

- \* Objectifs : 5-10-20-42km
- \* Programmes d'entraînement sur 12 semaines
- \* 12 sessions d'1h avec coach
- \* Conseils santé

Jusque 20 pers/niveau et par coach

Participez à nos activités et vous serez abonnés à la santé avec Zatopek Magazine

\* Services également sur mesure. Matériel à votre disposition : carnet santé, équipement professionnel pour les tests, diplômes,...