



**SPORT POUR TOUS
A LA DEMANDE**

**NOUMEA
GRAND NOUMEA**

Guide des Prestations

OFFRES AUX ENTREPRISES



Tarifs à la demande sur rdv, selon prestations souhaitées.

Pourquoi proposer des activités physiques au sein de votre entreprise ?

L'activité physique régulière est source de bienfaits pour notre organisme quelles que soient nos aptitudes ou notre âge.

Elle permet notamment :

- De se défouler
- De garder la forme
- De renforcer l'esprit d'Equipe
- De mieux gérer le stress au travail
- D'améliorer l'implication dans la société
- De fidéliser les employés
- De lutter contre les mauvaises postures
- De réduire les accidents corporel
- De lutter contre l'absentéisme



Comment mettre en place des séances d'activités physiques au sein de votre entreprise ?

Il vous suffit simplement de me contacter.

Ensemble, nous discuterons du lieu de l'intervention, de l'espace nécessaire, des créneaux horaires disponibles, de la fréquence, du matériel nécessaire (ou pas), de la collaboration avec vos équipes, etc...

Nous monterons un projet sérieux dans un le but d'atteindre des objectifs communs.

Nous unirons nos énergies pour que tous les acteurs du projet ainsi que les bénéficiaires en tirent le meilleur !

Des activités variées, complémentaires, et accessibles à Tous !



- **PARCOURS CARDIO-TRAINING, ABDOS-FESSIERS, GAINAGE** : entretien et renforcement musculaire sont les effets recherchés par la pratique ces activités. La programmation des séances sera étudiée en fonction de différents objectifs et des bienfaits recherchés. Ils seront tant de l'ordre du bien être physique, que psychique et social.

Il s'agira de rassurer les participants, quels qu'ils soient, sur leurs capacités physiques, de créer des échanges, et d'instaurer une convivialité dans le groupe allant bien au-delà du temps de pratique.

- **STRETCHING & RELAXATION** sont intimement liés.

Ils peuvent être pratiqués soit en complément d'une autre activité physique en guise de retour au calme, soit en séance de gymnastique à part entière. Pratiqué en extérieur ou en intérieur, leur pratique ne nécessite pas d'équipement particulier. Les bienfaits sont multiples et variés.

En effet, ils permettent, entre autre de délier les articulations et d'assouplir les muscles.

Ils constituent un excellent moyen de connaître les possibilités et les limites du corps.

Côté mental, ils permettent de lutter contre le stress et la nervosité. Ils accroissent le niveau de concentration.

Le stretching et la relaxation ne comportent aucune contre-indication.



- **KARATE, KARATE FITNESS & KARATE DEFENSE** :
le but n'étant pas de faire des champions...

La pratique est axée sur la dépense physique, le maintien du corps, la souplesse, le relâchement mental, l'autodéfense, et le défoulement.

Certaines séances pourront se faire sur fond musical notamment le Karaté fitness.

Le corps, ses possibilités et ses limites sont les éléments essentiels dans la pratique du karaté.

Outre les aspects physiques, les aspects psychiques constitueront un volet important dans les apports de la pratique du Karaté.



* POSSIBILITE D'INTERVENTION PONCTUELLE, REGULIERE, EN SEMINAIRE, ETC...

* POSSIBILITE DE STAGE

* POSSIBILITE DE CREER UNE SECTION KARATE ENFANTS POUR LES ENFANTS DES SALARIES

Qui suis-je et pourquoi cette envie de mettre les activités physiques et sportives à la portée de Tous ?

Educatrice sportive brevetée d'état, j'ai aujourd'hui 33 ans, et souhaite transmettre ce qui m'a été amené par la pratique du sport depuis mon plus jeune âge.

Je pratique le Karaté depuis l'âge de 10 ans, après un passage par le sport de haut niveau, j'ai souhaité transmettre mon art et ma passion.

Chose que j'ai toujours faite depuis 1998.

J'ai obtenu les diplômes fédéraux d'enseignement, puis les Brevet d'Etat D'Educateur Sportif des 1^{er} et 2nd Degrés (BEES 1^o option Karaté et arts martiaux affinitaires, BEES 2^o mention Perfectionnement Sportif).

La transmission, le partage ainsi que la recherche du Bien Être quotidien sont mes principales motivations.

Le bien être quotidien qu'apporte la pratique d'une activité physique me semble être un droit pour chacun d'entre nous, enfants, adultes, handicapés, personnes âgées, ...

C'est pour cela que je vous propose de me joindre à vous, à votre équipe, et d'intervenir de manière régulière ou ponctuelle dans votre entreprise.

Ensemble, nous définirons un projet commun (fréquence, objectifs, etc...), et contribuerons ainsi à améliorer davantage l'investissement et la motivation de vos salariés, les rapports entre eux et l'image de votre entreprise.

N'hésitez pas à me contacter pour une collaboration efficace et cordiale.

Bien sportivement.

Marjorie



Marjorie LOPEZ Educatrice Sportive diplômée d'Etat

33 ans, née en 1978 à Montpellier

Ceinture Noire 2ème Dan de Karaté
Plusieurs fois médaillée au niveau national

Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 2^o mention
"Perfectionnement Sportif" - DESJEPS

BEES 1^o Karaté et Arts Martiaux Affinitaires -
DEJEPS

BAFA, AFPS, DIF, BTS Ass. de Direction

Centres d'intérêts : Le Sport, La Photographie,
Les Voyages, Les Gens et leur culture

Expérience dans
l'enseignement, l'initiation, la découverte
et l'animation sportive.
Connaissance du secteur privé

A travaillé pour la
Fédération Française de Karaté,

Mais aussi pour :
CCI Nouvelle Calédonie, Province Sud,
NC2011, Sanofi Synthélabo, Caisse d'Epargne

VITA'FORM
Nouvelle Calédonie

RIDET : 1 097 476

VITA'FORM
Du Sport pour ton Corps



CONTACT & RENSEIGNEMENTS :

82 52 99 / vitaform@yahoo.com

<http://vitaform.e-monsite.com>