



# **SPORT SANTÉ**

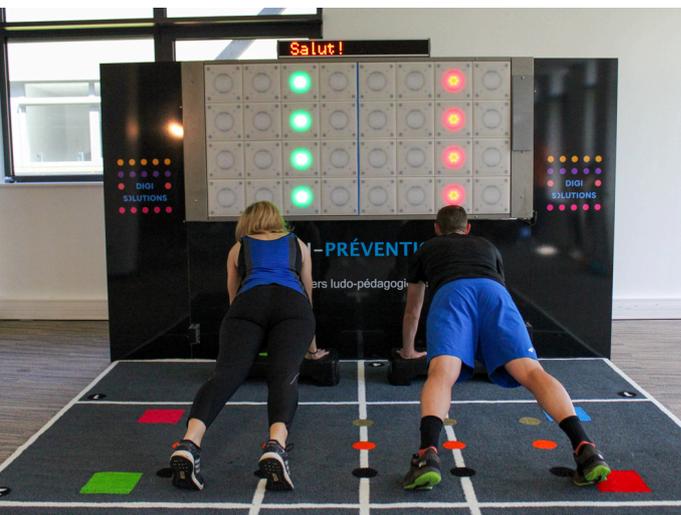
Ateliers cardio, coordination, renforcement musculaire, adresse,...  
Mais aussi communication, cohésion de groupe,...

## Pour qui ?

Les séances de Sport Santé sont idéales pour :

- Les entreprises cherchant des activités de team building dynamiques ou de sport en entreprise.
- Les établissements scolaires voulant intégrer des ateliers ludiques et sportifs.
- Les associations sportives souhaitant diversifier leurs entraînements
- Les associations souhaitant mettre en place des ateliers de sensibilisation à l'activité physique
- Les seniors désireux de travailler leur coordination et leur motricité.
- Toute personne voulant associer plaisir et activité physique !

## Comment se déroule une séance?



La séance est conçue sous forme de 9 ateliers variés, chacun durant 2 à 3 minutes.

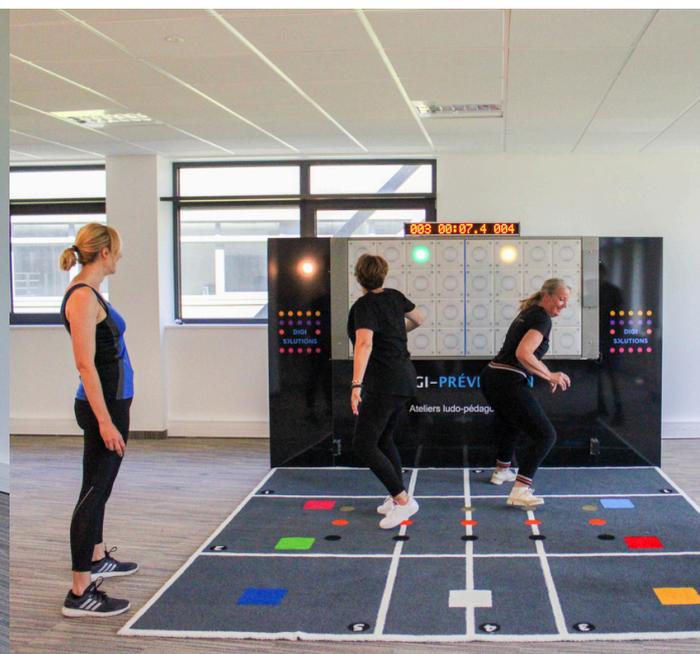
- Les participants effectuent des exercices ludiques intégrant des jeux interactifs et sportifs.
- Un animateur encadre et note les performances des équipes tout au long de la session.
- Chaque atelier cible un objectif spécifique : réflexes, mémoire, coordination, cardio, renforcement musculaire, communication et cohésion de groupe.
- Un format flexible : une session de 20 minutes pouvant être prolongée selon vos besoins.

## Les +

- Une approche innovante du sport, mêlant ludique et bien-être.
- Accessible à tous, quel que soit le niveau sportif.
- Un excellent moyen d'améliorer sa condition physique sans pression.
- Développement de la cohésion d'équipe grâce aux jeux en binôme ou en groupe.
- Adaptable selon vos objectifs : challenge, découverte ou simplement plaisir.

## Aspects pratiques & logistique

- **Lieu** : Sur le lieu de votre choix (intérieur ou extérieur)
- **Nombre de participants** : De petits groupes à des sessions plus larges.
- **Durée** : Séance modulable, format standard de 20 minutes.
- **Matériel inclus** : ballons, frites en mousse, fleurets d'escrime, marquages au sol...
- **Encadrement** : animateurs spécialisés assurant une immersion totale.



## Tarifs

Nos tarifs varient en fonction du nombre de participants et de la durée de la séance.

Contactez Maxime au 0456/20 77 65

Ou par mail à l'adresse : [maxime@evasion-sport.be](mailto:maxime@evasion-sport.be)