

AS
Mouvement



AS MOUVEMENT EN ENTREPRISE

“ AS Mouvement – Maison Sport Santé (MSS) au service des entreprises ”

AS Mouvement, labellisée Maison Sport Santé (MSS), accompagne les entreprises dans la promotion du bien-être et la prévention des risques professionnels. Nos interventions en activité physique adaptée (APA), prévention des TMS et santé globale visent à renforcer la Qualité de Vie au Travail (QVT) tout en dynamisant la cohésion d'équipe. En collaborant avec nous, vous offrez à vos collaborateurs des solutions concrètes pour allier performance et bien-être.

➡ Des programmes personnalisés pour répondre aux besoins spécifiques de chaque entreprise.

1. Prévention des TMS

➡ **Objectif** : Réduire les troubles musculo-squelettiques (TMS) et améliorer la posture au travail. (Travail sur la QVT)

➡ **Format** :

- Séances “Gestes et postures”
3 à 5 séances d'1h

2. Webinars / conférences

➡ **Objectif** : Sensibiliser et former sur des thématiques de santé.

➡ **Format** : En ligne ou en physique, durée : 1h30

- Santé mentale
- Nutrition
- Gestion du stress
- Premiers secours
- Sommeil



3. Activité Physique en Entreprise

➡ **Objectif** : Favoriser la santé par l'activité physique régulière en entreprise.

➡ **Format** :

- Sessions sport pour tous en groupe
- Circuit training, Pilates, renforcement musculaire
 - Modulable : 10 séances ou programme annuel

4. Team Building par le Sport

➡ **Objectif** : Renforcer la cohésion d'équipe à travers des activités sportives.

➡ **Format** :

Activités de groupe au choix :

- Défi connecté (demi-journée)
- Olympiade (demi-journée)
- CrossFit challenge (demi-journée)



5. Bilan de Santé et recommandations

👉 **Objectif** : Évaluer la condition physique des collaborateurs et leur fournir des recommandations personnalisées.

👉 **Format** :

- Bilan collectifs - groupes de 3 personnes, durée : 30 min
- + 5 min de recommandations personnelles en fonction du livret de résultats

6. Projets sur Mesure (Besoins spécifiques)

👉 **Objectif** : Répondre à vos besoins uniques avec des programmes personnalisés.

- Création de programmes adaptés aux attentes et problématiques spécifiques.
- Sur devis selon les besoins.

AS
Mouvement

ILS NOUS FONT CONFIANCE:



Partenariat avec APTEED



Nous pouvons également vous accompagner dans l'obtention de subventions CARSAT et ARS pour financer ces interventions



Contactez-nous :



06. 43. 42. 55. 10



contact@asmouvement.fr



asmouvement.fr



34 Rue Gambetta
92240 Malakoff