



LIONCOACH

MON PARTENAIRE SPORT ET SANTÉ

LES ACTIVITÉS

www.lioncoach.fr



LIONCOACH
ENTREPRISE



LION COACH SPORT

BOXING (présentiel)

Activité adaptée à tous niveaux qui consiste à enchaîner des techniques de frappe sur des pattes d'ours.

CIRCUIT TRAINING (présentiel - visio)

Succession d'exercices courts, variés et ludiques sous forme de circuit pour muscler l'ensemble du corps.

FAC (présentiel - visio)

Renforcement et tonification des fessiers, abdos et cuisses.

CROSS TRAINING (présentiel - visio)

Activité inspirée du cross fit qui permet de combiner cardio à haute intensité et renforcement.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (présentiel - visio)

Permet d'améliorer les qualités physiques du corps et d'émettre une harmonie entre les différents muscles.

PPG (présentiel - visio)

Préparation Physique Générale.
Renforcement sur l'ensemble du système musculaire, tendineux et articulaire.

MARCHE NORDIQUE (présentiel)

Marche dynamique en extérieur avec bâtons alliant endurance et renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.

RUNNING (présentiel)

Séance ludique, variée et adaptée à tous les niveaux alternant technique de courses, gammes, fractionné et endurance fondamentale.

MUSCULATION (présentiel - visio)

Améliorez vos qualités physiques, prenez du muscle et harmonisez votre corps.

RENFORCEMENT DU DOS (présentiel - visio)

Renforcement de l'ensemble du dos pour ne pas avoir de douleurs et améliorer sa posture.

COACHING SUR MACHINE (présentiel)

Par petit groupe cette activité permet à des personnes blessées, en reprise d'activité sportive ou débutantes d'être prises en charge individuellement.

ZUMBA (présentiel - visio)

Mélange de danse et d'aérobic sur une musique latino. Elle est parfaite pour se défouler dans une ambiance de folie.

CARDIO BURNING (présentiel - visio)

Exercice d'interval training dite cardio à haute intensité. Gagnez en endurance et brûlez un maximum de calories avec cette activité intense.

CROSS OUT (présentiel)

Méthode ludique qui consiste à utiliser les éléments extérieurs. Séances combinant des exercices de renforcement musculaire et de cardio.



LION COACH

BIEN-ÊTRE

PILATES (présentiel + visio)

Renforcement des muscles profonds en douceur sur une musique zen.

ZENITUDE (présentiel + visio)

Un mélange d'étirements, de sophrologie et de méditation. Faîtes le plein de détente.

YOGA ASHTANGA (présentiel + visio)

Yoga postural dynamique reposant sur des techniques spécifiques de respiration synchronisées.

YOGA HATHA (présentiel + visio)

Les postures doivent être tenues longtemps, tout en méditant et en se concentrant sur sa respiration.

YOGA VINYASA (présentiel + visio)

Enchaînement de mouvements dynamiques initié et harmonisé par la respiration. Il est apprécié grâce à ses aspects sportifs, fluides et rythmés.

SOPHROLOGIE (présentiel + visio)

Respiration, décontraction des muscles, imagerie mentale, la sophrologie est un ensemble de techniques, qui vont agir à la fois sur le corps et le mental.

POSTURAL BALL (présentiel)

Méthode douce et ludique qui se pratique avec un swiss ball (gros ballon).

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (présentiel + visio)

Être pleinement conscient de l'instant et de ses sensations, pensées et émotions.

STRETCHING (présentiel + visio)

Ensemble d'exercices de détente musculaire. On étire les muscles par contraction et relâchement.

MASSAGE SUR TABLE (présentiel)

Le massage allongé permet de dénouer les tensions musculaires et d'améliorer la circulation sanguine.

AUTO-MASSAGE (présentiel + visio)

Technique qui consiste à se masser soi-même, basée sur la stimulation manuelle des points d'acupuncture, aussi appelés points d'énergie.

MASSAGE ASSIS (Amma, Shiatsu, énergétique, etc) (présentiel)

Le massage assis est une méthode de détente pratiquée sur une chaise ergonomique. Son principe est de soulager par le toucher. Il apaise, redonne vitalité et dynamisme en peu de séances.



LION COACH SANTÉ

- **PRÉVENTION SANTÉ ET TMS (présentiel + visio)**
- **INTERVENTION GESTES ET POSTURES (présentiel + visio)**
- **FICHES MÉTIERS (présentiel + visio)**
- **ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE (présentiel + visio)**

Nous mettons également à votre disposition nos partenaires santé pour assurer une prise en charge globale : Diététicien, Kiné, Ostéo, Coach mental, Ergonome, Médecin du sport, posturologue, diététicien, etc.



LION COACH EVENT

Nous vous proposons également des activités Team Building à la carte pour vos séminaires ou évènements.

Exemples d'activités :

- **SAFETY DAY (présentiel + visio)**
- **MATINÉE OU JOURNÉE BIEN-ÊTRE (présentiel + visio)**
- **BOOT CAMP (présentiel)**
- **RUN IN VISIT (présentiel)**
- **OLYMPIADES (présentiel)**
- **CONFÉRENCES ET ATELIERS (présentiel + visio)**
- **CHALLENGES (présentiel + visio)**
- **MASSAGES (présentiel)**



LIONCOACH
MON PARTENAIRE SPORT ET SANTÉ

Toutes nos prestations sont sur mesure et personnalisables.
N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations :

Mail : contact@lioncoach.fr

Tel : 06 69 32 14 57

www.lioncoach.fr



LIONCOACH
ENTREPRISE