

## VOTRE PARTENAIRE ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORT ET MIEUX-ÊTRE



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

Panakeia vous propose des activités ludiques à vocation sport/ forme/mieux-être/santé (cours collectifs et/ou coaching) au sein même de votre entreprise.

Panakeia assure toutes les étapes du service :

- Aide à la rédaction du cahier des charges
- Questionnaires des besoins/souhaits des salariés
- Conception/animation des cours et des activités
- Gestion électronique des plannings
- Management des équipes d'intervenants
- Questionnaires de satisfaction

### QUELQUES EXEMPLES :



**INTERVAL TRAINING** : cours alliant renforcement musculaire, travail cardio et endurance fondamentale, permet d'améliorer la condition physique générale, la coordination, la santé et la densité des os et augmente la capacité cardiovasculaire et pulmonaire grâce à une séance impliquant tout le corps.

**PILATES** : La méthode Pilates est une méthode douce de renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles superficiels en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien. Ceci est fait en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire.



**ZUMBA** : cours de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduron...). Les enchaînements sont accessibles à tout le monde. Pratiquer la Zumba c'est avant tout un plaisir et un amusement !

### INTÉRÊTS

- Réseau national d'intervenants qualifiés : continuité et pérennité de service
- Une expérience de plus de 50 ans dans la pratique des activités physiques
- Distributeur de matériel de fitness/wellness professionnel à prix préférentiels