



ATELIERS TEAM BUILDING SPÉCIAL BOXE

Dépassement de soi - Agilité - Gestion du stress - Leadership



CLUB BOXE & FITNESS

BOXE ANGLAISE | BOXE PIEDS-POINGS | CARDIO BOXE | YOGA





Cultivez l'esprit d'équipe et l'agilité de vos collaborateurs par une activité **BOXE & FITNESS !**

Les bienfaits de la boxe ne sont plus à démontrer : maîtrise de soi, concentration, motivation, performance... la boxe agit à la fois sur le corps et le mental. Dans sa vie personnelle comme professionnelle, elle permet d'atténuer son stress, de renforcer sa confiance en soi et de faire le plein d'énergie tout en pratiquant une activité physique complète.

Mobilisez les ressources mentales de vos équipes

La pratique de la boxe est au coeur de l'offre team building proposée par le Club Boxe & Fitness de Villa M - Paris. Elle permet, à travers une analogie forte et une mise en pratique concrète, de développer les aptitudes managériales et de leadership de vos collaborateurs. Quelle que soit la problématique que vous souhaitez aborder, nos différents ateliers ont tous un point commun : ils proposent de faire vivre à vos collaborateurs une expérience inédite propre à faire de chacun d'entre eux le champion de lui-même.

Les ateliers team building du Club Boxe & Fitness de Villa M sont ouverts à toutes et tous, sans aptitudes sportives particulières





Notre offre team building

Le Club Boxe & Fitness de Villa M vous propose différentes formules de team building et cohésion d'équipe autour des techniques d'entraînement à la boxe anglaise, encadrées par des coaches diplômés. Nos ateliers peuvent accueillir jusqu'à 24 personnes, réparties en 3 groupes réduits de 8 personnes.

1 *Dépassement de soi*

Exercices sur sacs, travail de vitesse et d'endurance au service du bien-être physique et mental de vos collaborateurs.

OBJECTIFS DE L'ATELIER :

*agilité, gestion des émotions
et du stress, mental.*



2 *Cohésion d'équipe*

Exercices ludiques sans opposition en groupe et en binôme permettant de renforcer la cohésion de vos équipes dans un cadre sportif dédié au noble art de la boxe.

Exercices thématiques sur les incertitudes événementielles et/ou temporelles.

OBJECTIFS DE L'ATELIER :

*coordination des mouvements,
anticipation et réactivité.*





Ring 5x5m, sacs de frappe en cuir, espace poids libres, machines de pointe. Cours sur parquet, lumière naturelle et végétation luxuriante. Le Club Boxe & Fitness de Villa M propose des cours et des entrainements pour toutes les envies et tous les objectifs. Le Club Boxe & Fitness de Villa M propose des cours et des entrainements pour toutes les envies et tous les objectifs. Ici, chacun devient le champion de lui-même par une pratique sportive régulière au service de son bien-être physique et mental.



POUR EN SAVOIR PLUS :

boxefitness@villa-m.fr
Tél. 01 70 83 69 22

WWW.VILLA-M.FR

24-30 boulevard Pasteur Paris 15
Métro Pasteur



CLUB BOXE & FITNESS