



**MON PARTENAIRE SANTÉ BIEN ÊTRE ET PERFORMANCE**

## **LES ACTIVITÉS**

[www.alphacoaching2.com](http://www.alphacoaching2.com)





# ALPHA COACHIN 2.0

## SPORT

### **BOXING (présentiel)**

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

### **CIRCUIT TRAINING (présentiel)**

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

### **FAC (présentiel)**

Renforcement et tonification des fessiers, abdos et cuisses.

### **CROSS TRAINING (présentiel)**

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

### **REFORCEMENT MUSCULAIRE (présentiel)**

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

### **PPG (présentiel)**

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

### **CROSS OUT (présentiel)**

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

### **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.

### **REFORCEMENT DU DOS (présentiel)**

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

### **MUSCULATION (présentiel)**

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

### **RUNNING (présentiel)**

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



# ALPHA COACHING 2.0

## BIEN-ÊTRE

**PILATES (présentiel)** Renforcement des muscles profonds en douceur sur une musique zen.

**YOGA ASHTANGA (présentiel)** Yoga postural dynamique reposant sur des techniques spécifiques de respiration synchronisées.

**YOGA HATHA (présentiel)** Les postures doivent être tenues longtemps, tout en méditant et en se concentrant sur sa respiration.

**YOGA VINYASA (présentiel)**  
Enchaînement de mouvements dynamiques initié et harmonisé par la respiration. Il est apprécié grâce à ses aspects sportifs, fluides et rythmés.

**MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (présentiel)** Être pleinement conscient de l'instant et de ses sensations, pensées et émotions.

**STRETCHING (présentiel)**  
Ensemble d'exercices de détente musculaire. On étire les muscles par contraction et relâchement.

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





# ALPHA COACHING 2.0

## SANTÉ

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





# ALPHA COACHING 2.0

## EVENT

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

Exemples d'activités :

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



**MON PARTENAIRE SPORT ET SANTÉ**

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

Mail : [aurelien@alphacoaching2.com](mailto:aurelien@alphacoaching2.com)

Tel : 06 72 41 83 19

[www.alphacoaching2.com](http://www.alphacoaching2.com)

