Le sport vient *directement* dans vos locaux.

Une séance de renforcement musculaire et pause active chaque semaine, animée sur place par une coach diplômée d'État. Vous fournissez l'espace, je m'occupe de tout le reste.

Coach diplômée d'État · Groupes de 8 max · Petit matériel fourni · Aucune salle de sport nécessaire

Disponible à partir de fin novembre 2026

LE CONSTAT

Vos équipes passent leurs journées *assises.*

Sédentarité — des heures devant l'écran, en réunion, en voiture, sans vraie pause pour le corps.

Coups de fatigue — baisse d'énergie et de concentration en milieu de journée.

Tensions musculaires — nuque, épaules et dos sollicités par la position assise.

Peu de lien — entre services et télétravail, les moments partagés se font rares.

95 %

des adultes en France sont exposés à un risque pour leur santé lié au manque d'activité physique ou à trop de temps assis.

Source : Anses, avis de février 2022

01 Une action QVCT visible

Un rendez-vous régulier, apprécié des équipes et facile à valoriser dans votre démarche qualité de vie au travail.

02 Un corps mieux préparé au travail assis

Gainage, renforcement du dos et des épaules : ces exercices aident à prévenir les tensions liées aux journées de bureau.

03 De l'énergie et du lien

Une vraie pause pour souffler, et un moment partagé hors réunion qui rapproche collègues et services.

04 Zéro organisation pour vous

Matériel, programmation, animation : un seul interlocuteur, toujours le même, et une facture mensuelle claire.

COMMENT ÇA MARCHE

1 · Appel découverte
15 min offertes : effectif, objectifs, lieu, créneaux.

2 · Proposition
Un devis clair sous 48 h ouvrées.

3 · Séance test
Vos équipes découvrent le format dans vos locaux.

4 · Créneau fixe
Chaque semaine, réservé à vos équipes.

FORMULES & TARIFS

Un prix pour le groupe, *pas par salarié.*

Même tarif de 1 à 8 participants · séance d'environ 1 h (ou 45 min sur la pause déjeuner, même tarif) · petit matériel inclus.

Séance découverte

Pour tester le format, ou pour un temps fort cohésion avant les fêtes.

180 €

soit 22,50 € / participant (groupe de 8)

- 1 séance dans vos locaux
- Jusqu'à 8 participants
- **Déduite du 1er mois** si vous démarrez un forfait

RECOMMANDÉ

Forfait mensuel

1 séance par semaine, créneau fixe réservé à vos équipes.

dès 440 € / mois

dès 110 € la séance · 13,75 € / participant

Annuel (12 mois)	**440 € / mois**
Semestre (6 mois)	**460 € / mois**
Trimestre (3 mois)	**480 € / mois**
Sans engagement	**520 € / mois**

Pack 10 séances

Format ponctuel : semaine QVCT, séminaire, temps fort.

1 250 €

125 € la séance · 15,60 € / participant

- À votre rythme
- Validité convenue au devis
- Jusqu'à 8 participants

Toute l'équipe : 2 groupes à la suite.
Plus de 8 salariés intéressés ? J'enchaîne un 2e groupe le même jour, juste après le premier : **dès 90 € la séance supplémentaire.**

2 séances par semaine.
8 séances / mois en créneaux fixes : **840 € / mois** en annuel · 880 € semestre · 920 € trimestre · 1 000 € sans engagement.

Tarifs nets — TVA non applicable, art. 293 B du CGI. Facturation à l'entreprise ou au CSE, jamais aux salariés · virement à 30 jours · déplacement inclus dans le secteur Massy, Palaiseau, Courtabœuf, Saclay, Orsay, Longjumeau, Antony, Évry ; ailleurs en Île-de-France, frais de déplacement précisés au devis · annulation gratuite jusqu'à 48 h avant · le devis fait foi.

VOTRE COACH

Ornella, coach sportive *diplômée d'État*

- Éducatrice sportive diplômée d'État — carte professionnelle n° 09126ED0021, vérifiable sur le site du ministère des Sports
- Ancienne gardienne de la paix (Police nationale) : ponctualité, rigueur, fiabilité
- Ancienne compétitrice — demi-finaliste du Championnat de France de Bikini Fitness
- Notée 5,0 / 5 sur Google · assurance responsabilité civile professionnelle

BON À SAVOIR

Cadre social favorable. Les activités sportives organisées par l'employeur et ouvertes à tous les salariés peuvent être exclues des cotisations sociales, dans la limite de 5 % du plafond mensuel de la Sécurité sociale par salarié et par an (environ 200 € en 2026), sous conditions.

Budget CSE. Les séances peuvent être financées sur le budget des activités sociales et culturelles.

Information générale (BOSS, PMSS 2026), à valider avec votre gestionnaire de paie ou expert-comptable.

CE QU'IL VOUS FAUT

Un espace dégagé (salle de réunion, espace commun, extérieur), environ 2 à 3 m² par personne, une tenue confortable. Tous niveaux, débutants bienvenus.

Parlons de *votre équipe.*

15 minutes pour comprendre votre besoin et vous proposer le bon format. Sans engagement — réponse sous 24 h ouvrées.

07 56 83 46 26

ornellafit.coaching@gmail.com

ornellafitcoaching.com/entreprise

Appel, SMS, WhatsApp ou email