

PAUL LAGRANGE

BIEN-ETRE

AU TRAVAIL

SITE INTERNET



AMÉLIOREZ LA SANTÉ ET LA COHÉSION DE VOS ÉQUIPES

Demandez un devis gratuit

Nous proposons des
activités physiques et de
bien-être pour vos équipes

Sessions adaptées et compatibles
avec les contraintes des horaires
professionnelles

Interventions régulières
ou ponctuelles- flexibles
et personnalisées



RENFORCEMENT POSTURE



45'



12+



45'



12+

TONIFICATION
MUSCULAIRE

G A F

UISSSES MBDOS ESSIERS

GYM SUR PALETTES



45'



12+



PILATES



45'



12



CARDIO ÉNERGIE

H IIT



Des cours ciblés pour tonifier le corps,
renforcer les muscles
et améliorer
la posture

B BOXING



CIRCUIT TRAINING



BIEN-ETRE DOUCEUR

AMMMA ASSIS



20'

1

GYM DOUCE



60'

12

STRETCHING



45'

12+

YOGA



60'

12

TEAM.PLCOACHING@GMAIL.COM

SIRET : 880 903 893 00019

10 RUE D'ARCUEIL 75014

☎ 06 46 65 45 13

 PAUL LAGRANGE



Sport en toute simplicité



**À PARTIR DE
50€**