

Activons le plaisir de bouger
Pour une entreprise
en santé



Vous le savez.

Avoir des employés en santé, c'est payant.
Vous aimeriez créer ou améliorer votre comité santé.
Mais vous êtes débordés?

Déleguez!

Voici la formule "MONGYM Corpo"



MONGYM
ENLIGNE.COM

SÉDENTARITÉ

15M d'adultes = moitié de leur journée au travail

Travail sédentaire = inactivité à la maison

Manque de temps



SITUATION ACTUELLE

STRESS



PROBLÈMES DE SANTÉ
MENTALE = COÛT DE 20
MILLIARDS DE \$ PAR ANNÉE
AUX EMPLOYEURS

Le **stress** est une cause d'absentéisme et de demande de prestations d'invalidité

DOULEURS & BLESSURES

- Postures contraignantes
- Faiblesse musculaire
- Effort requis
- Répétition d'une tâche
- Travail statique
- Facteurs psycho-sociaux



Activons le plaisir de bouger
Pour une entreprise
en santé



MONGYM
ENLIGNE.COM

Saviez-vous que...

« Les études estiment que chaque dollar investi par une organisation dans la prévention en matière de santé rapporte de deux à trois dollars en moins de cinq ans. »

- Morneau Shepell 2016, Le vrai visage de l'absentéisme au travail

AVANTAGES PHYSIQUES

- Réduction des accidents de travail
- Meilleure endurance et adaptation
- Réduction des troubles musculo-squelettiques



ENTREPRISE EN SANTÉ

- Meilleur engagement et fidélisation
- Meilleure qualité des relations
- Sentiment d'appartenance
- Satisfaction au travail
- Diminution du stress

CHANGEMENTS POSITIFS

DIMINUTION DE **22%** DU
TAUX D'ABSENTÉISME

RÉDUCTION DU TAUX DE
ROULEMENT JUSQU'À **15%**

- Dépenses déductibles d'impôts
- Diminution des réclamations auprès du régime d'avantages sociaux collectif
- Diminution des coûts d'indemnisation liés aux accidents du travail
- Diminution des coûts liés à l'absentéisme
- Augmentation de la productivité de **15 à 200%**

AVANTAGES FINANCIERS

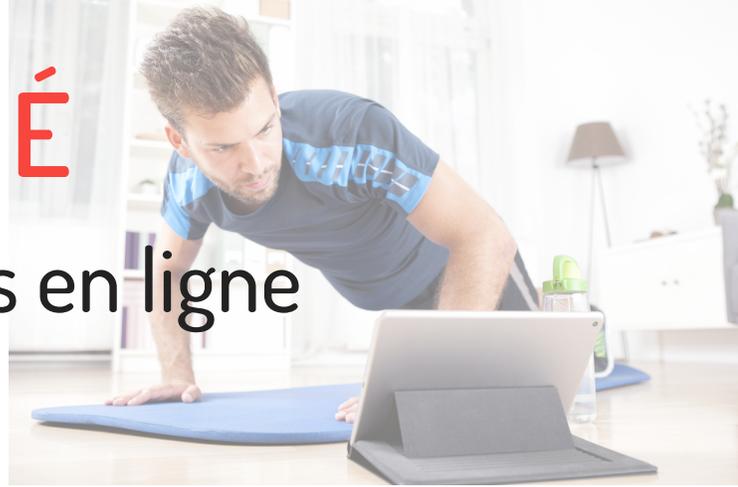
FINANCIERS



ACCÈS ILLIMITÉ

10 types d'entraînements en ligne

Yoga, Pilates, Tabata, Ballon, Step, Cardio,
Muscu, X-FITT, Danse, Spinning, Workkids



LA SOLUTION

MONGYMCORPO

JOURNÉES SANTÉ

ATELIERS
FORMATIONS
CONFÉRENCES
COACHING PRIVÉ

Thématiques sur mesure

Passez à l'action!

Exercices et étirements au travail

Bouger à l'extérieur de sa zone de confort

Concilier: Travail, famille et entraînement

Course à pieds - Trucs et astuces

Être parent, être modèle

Gestion du stress, anxiété et épuisement

Saine gestion de poids



*Concilier travail &
exercice physique?*



1 2 3 action



**MON GYM CORPO,
VOTRE COMITÉ SANTÉ**



Soutien pour la mise en valeur de votre comité santé.

Disponible dans tous vos bureaux et succursales.

Entraînements accessibles pour tous.

Abordable. Varié. Efficace. Professionnel.

Rapide. Motivant. Accès illimité. 24/24.





Services à Québec
MonGYM Corpo
se déplace

Cours de groupe dans VOTRE entreprise

Pilates, Yoga, Stretching, Piloxing, Zumba, Cardio Danse,
Marche active, Club de course, Circuits Cardio et Muscu, X-FITT, Tabata,
Tous types d'entraînements intérieur ou extérieur.

Activons le plaisir de bouger
Pour une entreprise
en santé



Vous le savez.

Une entreprise en santé, c'est payant!
Vous êtes prêts pour votre GYM corpo?

Déleguez!

cathy@mongymenligne.com

581.777.0581



MONGYM
ENLIGNE.COM