



Une activité physique régulière



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

T 026 426 02 66 / info@liguessante-fr.ch / www.liguessante-fr.ch /

Une activité physique régulière

Pratiquer une activité physique régulière a des effets bénéfiques sur la santé physique (diminution du risque de surcharge pondérale et d'obésité) et psychique (amélioration de la gestion du stress, de la concentration, de l'estime de soi). Ainsi, une personne active réduit ses risques d'hypertension, de maladies cardio-vasculaires, de diabète, de certains cancers, ainsi que de dépression et de maux de dos. En encourageant vos collaborateurs-trices à pratiquer une activité physique régulière, non seulement vous améliorez leur capital santé, mais aussi leur aptitude au travail.

Objectifs

- Soutenir les entreprises dans la promotion de l'activité physique auprès de leurs collaborateurs-trices.
- Offrir des possibilités concrètes permettant de concilier vie professionnelle et activité physique.
- Encourager la pratique régulière d'une activité physique sur le long terme.

Prestations

«Chaque pas compte»

Offrez à vos collaborateurs-trices un podomètre et organisez un défi au sein de votre entreprise.

- CHF 3.- / podomètre

En partenariat avec Fit for Business **FIT4BUSINESS**

Mobilité et détente

Séance de mouvement qui allie détente et mobilité des muscles.

- Durée et tarif à définir

Ergonomie sur la place de travail

Un-e physiothérapeute analyse l'environnement de travail dans votre entreprise et vous conseille pour l'améliorer.

- Modalités et tarif à définir

Lunch training

Entraînement avec un-e coach, puis partage d'un repas équilibré.

- Séances de 45 minutes / CHF 180.- + CHF 12.- par lunch

Préparation physique

Préparation pour une course (p.ex. Morat-Fribourg) avec planning d'entraînement.

- Modalités et tarif à définir

Urban training

Entraînement réalisé à l'aide du mobilier urbain.

- Séances de 60 minutes / 5-20 personnes / tarif à définir

