

KŌTSEN

VOTRE

PARTENAIRE

QUI

CONSTRUIRA

UN PROGRAMME SUR-MESURE

DE

COURS

COLLECTIFS

SPORTIFS

ET

BIEN-ÊTRE

VOTRE BIEN-ÊTRE NOUS ANIME

KŌTCH

Kōtch, votre partenaire pour élaborer un programme sur mesure de cours collectifs sportifs et bien-être, adapté aux besoins de vos équipes !

Convaincus que vos collaborateurs méritent le meilleur, nous concevons un planning personnalisé et complet, en choisissant les coachs les plus qualifiés.

Vous le savez : les cours collectifs sont un excellent moyen de se défouler, de gagner du temps dans un planning déjà bien (trop) chargé, et surtout de renforcer les liens entre les équipes.

DU PLAISIR, DU SUR-MESURE, ET DES RÉSULTATS



OFFRE

UNE OFFRE SUR-MESURE

Adaptée à vos locaux, à la taille de vos équipes, leurs emplois du temps et leurs préférences.



COACHS

DES COACHS CERTIFIÉS

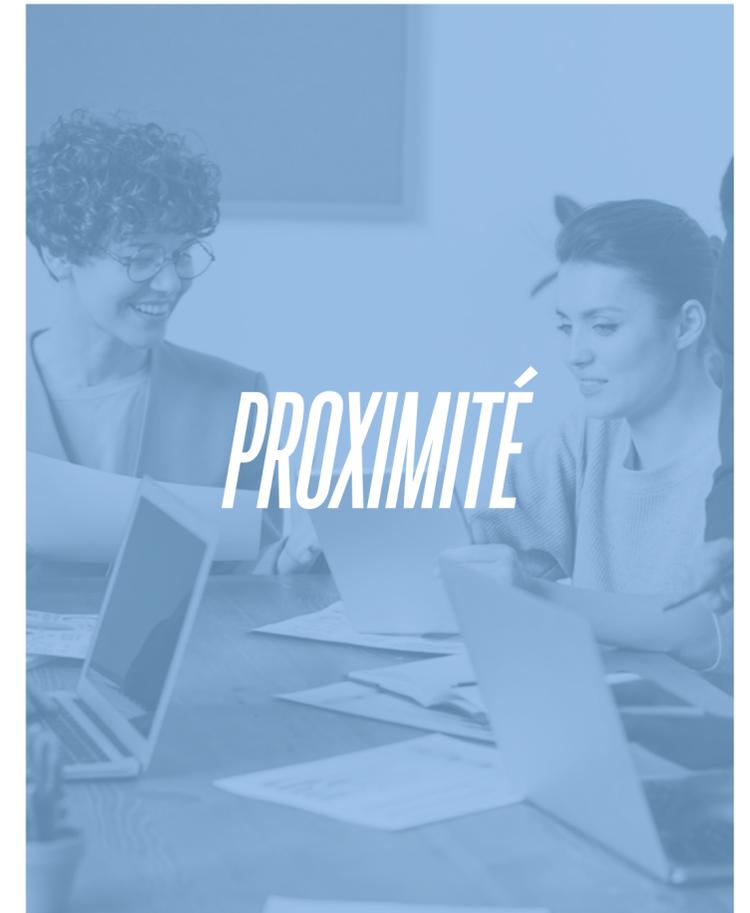
Pédagogues, motivants et exigeants, qui sauront faire progresser débutants comme confirmés grâce à leur approche individualisée.



SUIVI

UNE APP CLÉ EN MAIN

Dédiée à votre entreprise et vos employés, pour un suivi simple et efficace des plannings, des inscrits et un accès statistique.



PROXIMITÉ

UN ACCOMPAGNEMENT DE PROXIMITÉ

Pour une collaboration étroite, des conseils impactants et efficaces, ainsi que l'organisation d'événements favorisant la cohésion.

À VOS MARQUES, PRÊTS, KÔTCHEZ !

PRISE DE CONTACT ET 1^{ERS} ÉCHANGES

2 PRISE DE RENSEIGNEMENTS, DISCUSSIONS, VISITE DES BUREAUX POUR :

Définir un lieu en fonction de vos espaces.

- À l'intérieur : dans votre salle de sport, une salle de réunion ou de pause, on s'adapte à tout.
- À l'extérieur : sur votre terrasse, dans un parc ou un espace près de vos locaux.
- En visio : si vos bureaux ne sont pas adaptés ou pour vos employés en télé-travail.

Définir le calendrier en fonction de la taille de votre entreprise et de votre budget.

- Toutes les semaines, une semaine sur deux ou ponctuellement pour un événement.
- Pour un nombre d'heures à déterminer ensemble.

Choisir les kôtcings en fonction des disciplines favorites de vos salariés.

Parmi toutes les activités proposées et bien d'autres encore pour répondre à vos besoins.

3 RÉCEPTION DE NOTRE PROPOSITION

Un devis adapté à votre entreprise, à votre budget et à tous les éléments discutés en amont.

4 LANÇONS-NOUS, LE QUOTIDIEN DE VOS SALARIÉS VA CHANGER !

LANÇONS

—

NOUS

LE QUOTIDIEN VA CHANGER

POUR

VOS

SALARIÉS

TRANSFORMEZ VOS PAUSES DEJ EN PAUSES KÔTCH

ATHLETIC TRAINING

Les séances d'Athletic Training sont des séances qui combinent **exercices de cardio** (course, vélo, rameur, corde à sauter) et **exercices de renforcement musculaire** (exercices avec poids libres, élastiques ou au poids de corps). Les entraînements sont intensifs (adaptés à chaque niveau) et extrêmement complets. C'est une méthode populaire pour les athlètes et les personnes qui cherchent à améliorer leur condition physique générale, et une excellente façon de se motiver à pratiquer du sport !

⚡ Intensité 5/5

♥ Cardio 4/5

»» Renfo 4/5

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le Renforcement Musculaire vise à **tonifier, développer les muscles et améliorer la condition physique**. Il peut être adapté à tous les niveaux en fonction des objectifs de chaque individu, et permet également de diminuer le risque de blessures. Les entraînements peuvent être focalisés sur des groupes musculaires spécifiques, comme le Cuisses Abdos Fessiers (CAF), le focus abdos (ABS), le focus Haut du corps (UpperBody), ou sur l'ensemble du corps (Full Body). Le renforcement musculaire inclut moins de sauts que l'Athletic Training ou le HIIT.

⚡ Intensité 3/5

♥ Cardio 2/5

»» Renfo 5/5

YOGA

Le Yoga peut être utilisé pour **améliorer la santé mentale, réduire le stress, augmenter la souplesse, et améliorer la force musculaire**. Les bienfaits physiques et mentaux du Yoga sont largement reconnus, ce qui en fait un sport très populaire. Le type de yoga proposé est dynamique et consiste à enchaîner les postures au rythme de la respiration, avec pour objectif de tonifier le corps.

⚡ Intensité 3/5

♥ Cardio 2/5

»» Renfo 3/5

HIIT

Le HIIT (High-Intensity Interval Training) consiste à **alterner des périodes d'exercices à haute intensité avec des périodes de récupération active ou de repos**. Le but est de brûler un maximum de calories en peu de temps afin de stimuler le métabolisme, développer la condition physique et le système cardiovasculaire. Les entraînements sont souvent intenses (adaptés à chaque niveau) et de courte durée, généralement entre 30 et 45 minutes.

⚡ Intensité 5/5

♥ Cardio 5/5

»» Renfo 3/5

PILATES

Le Pilates est une méthode de **renforcement musculaire douce et efficace qui se concentre sur l'amélioration de la posture, de la respiration et de l'équilibre**. Lors d'une séance de Pilates, les muscles sont travaillés en profondeur, en utilisant principalement le poids du corps pour renforcer le centre de force (le fameux «core»). C'est un excellent moyen d'apprendre à contrôler sa respiration, d'améliorer son équilibre et de développer une meilleure conscience de son corps.

⚡ Intensité 2/5

♥ Cardio 1/5

»» Renfo 3/5

MOBILITÉ

La Mobilité vise à **améliorer la souplesse active, la force et la stabilité articulaire**. Elle est utilisée par les sportifs de tous niveaux pour optimiser leurs performances, prévenir les blessures, améliorer leur récupération et améliorer le confort quotidien. La Mobilité peut être pratiquée en complément d'un entraînement «classique», ou comme un entraînement autonome.

⚡ Intensité 2/5

♥ Cardio 1/5

»» Renfo 2/5

KŌTCH

HELLO@KOTCH-SPORT.FR
0626744720

DYNAMISEZ VOTRE QUOTIDIEN

HELLO