

CATALOGUE 2024

# FI COACH

NOS PRESTATIONS



SPÉCIAL **SPORT**

**ENTREPRISE**

**BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL**



SÉMINAIRE / TEAM BUILDING - SPÉCIAL OLYMPIADES

RÉVEIL MUSCULAIRE

PROJETS SPORTIFS FÉDÉRATEURS

[www.florianidziak-coach.com](http://www.florianidziak-coach.com)



# CONTENU

03

**QUI SOMMES-NOUS ?**

04

**OLYMPIADES SPORTIVES POUR  
VOS SÉMINAIRES**

06

**PROJETS SPORTIFS POUR  
FÉDÉRER VOS  
COLLABORATEURS**

07

**SPORT SUR LA PAUSE  
MÉRIDIENNE**



09

**RÉVEIL MUSCULAIRE**

10

**LA PRESSE PARLE DE NOUS**

11

**ILS NOUS FONT CONFIANCE**

12

**TARIFS & CONTACT**



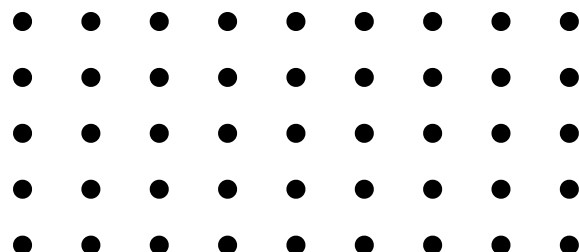
# QUI SOMMES- NOUS ?

Depuis 2017, nous accompagnons les entreprises au travers de projets sportifs que **nous co-construisons ensemble** afin de garantir une expérience unique.

Chez FI COACH, nous travaillons sur les leviers qui permettront à vos collaborateurs de se sentir bien dans leur esprit et dans leur corps en gardant la notion de

*“PLAISIR & PROGRESSION”  
(adapté à tous et pour tous)*

Nous proposons **des projets atypiques** dans le cadre de vos séminaires, qualité de vie au travail ou encore sur le temps de pause méridien.





# OLYMPIADES BY FI COACH

SÉMINAIRE SPORTIF



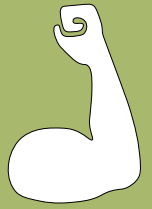
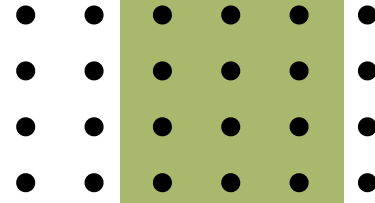
Nous organisons des Olympiades inoubliables par leur caractère amusant et innovant, dans l'esprit du Decathlon (discipline Olympique) - avec sauts, lancés et relais, afin que le goût du dépassement/challenge soient tous les deux réunis.

Du lancé de chaussettes avec cibles, en passant par le franchissement d'obstacles ou encore le relais biathlon, faites de cet événement un moment unique et mémorable où capacités physiques et intellectuelles seront mises à rude épreuve dans la joie et la bonne humeur !

04 OLYMPIADES SPORTIVES POUR  
VOS SÉMINAIRES







Un projet sur mesure :

Nous organiserons un **temps d'échange ensemble** pour déterminer les modalités (lieu, nombre de participants, temps...) et répondre à votre besoin !





# PRÉPARATION D'ÉQUIPE

à un événement sportif



Renforcez les liens de vos collaborateurs sur le long terme :

- FI COACH vous prépare un programme adapté
- Notre coach élabore des défis au cours de la préparation
- De nombreux conseils
- Possibilité d'avoir le coach en présentiel lors de certaines sessions

**"ILS N'Y CROYAIENT PAS, ILS L'ONT FAIT!"**

**Formule  
FI'RUN**



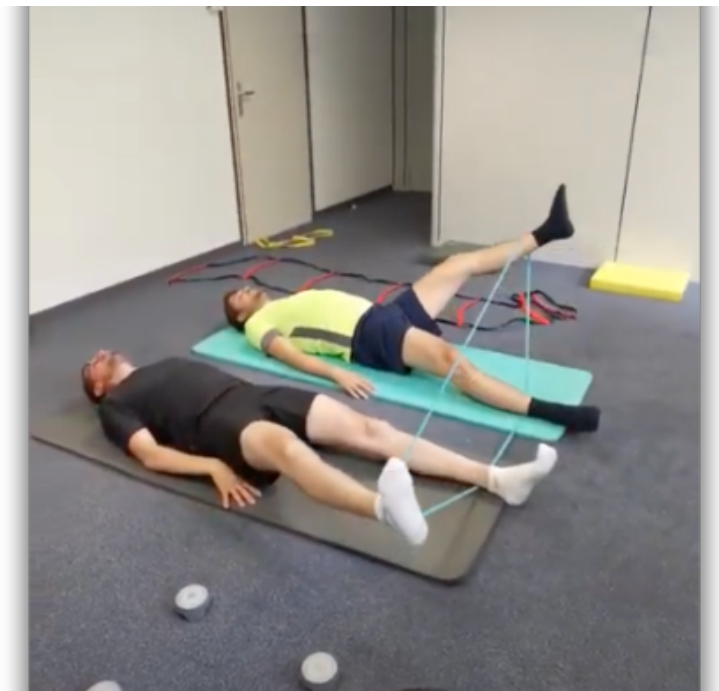
# SPORT MÉRIDIEN

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Amélioration du bien-être collaborateur pour une meilleure productivité ou encore des réductions du taux d'absentéisme



# CIRCUIT TRAINING



Le sport a des vertus efficaces sur la santé, tant mentale que physique ! Oxygénation du cerveau, réduction du stress, libère l'hormone du bien être, augmente la réflexion et améliore la concentration, entre autres !

Instaurer une activité physique lors de la pause augmentera la productivité de vos salariés !

FI COACH propose des circuits trainings ludiques en s'adaptant à chaque collaborateur.

# MARCHE NORDIQUE

**QUELQUES CHIFFRES SUR LES BIENFAITS DU SPORT :**

**32%**

d'absentéisme en moins

**DE 6 À 9%**

augmentation de la productivité

Source : CCI/FFSE





# RÉVEIL

# MUSCULAIRE

Sept salariés sur dix déclarent avoir ressenti une douleur assimilable à un Trouble musculo-squelettique (ou TMS).

**En 2015, les TMS ont représenté plus de 87%** des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail.

*Source: Amelie.fr*



## Formule — FI'REVEIL

- Pour :
- Diminuer l'accidentologie
- Réduire les TMS
- Renforcer la cohésion d'équipe

[Mode](#)[Beauté](#)[Société](#)[Culture](#)[Célébrités](#)[Astro](#)[Sport](#)[Marché de Noël](#)[EN CE MOMENT](#)[Codes promo](#)[Prescription Beauté](#)[Spécial Fêtes](#)

[Accueil](#) | [Accomplissement de soi](#) | [Florian Idziak, le coach qui révolutionne le monde du sport avec Fi Coach](#)

## FLORIAN IDZIAK, LE COACH QUI RÉVOLUTIONNE LE MONDE DU SPORT AVEC FI COACH

DOSSIER DU 27/11/2023 - En partenariat avec Médias France

Florian Idziak, a transformé sa passion pour le sport en une carrière dédiée à l'accompagnement personnalisé. Avec Fi Coach, il brise les codes de l'entraînement traditionnel en proposant des séances sur mesure, adaptées à chacun. Quand plaisir et entraînement se rencontrent pour vous accompagner dans des séances de coaching sur mesure. Découvrez comment Florian crée des événements fédérateurs.

### RENFORCEMENT VISIO ADAPTÉ POUR TOUS ET CONÇU POUR LE COUREUR À PIED





# ILS NOUS FONT CONFIANCE



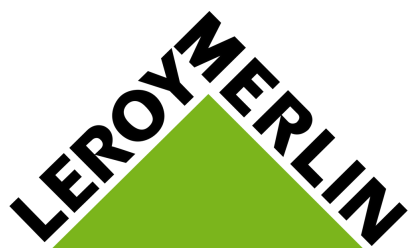
**BRIDGESTONE**



Santé Services  
de la Région de Lens



EXPERTISE & DIAGNOSTIC IMMOBILIER



**DECATHLON**



EXPLORESSENS

Source de performance



WASQUEHAL  
TRIATHLON



**Lamie**  
MUTUELLE

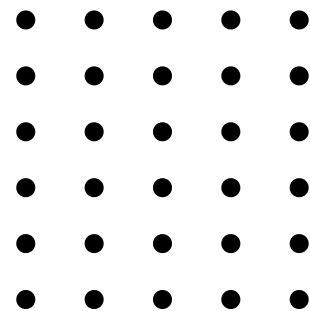


**KIOSC**  
OUTILS DE GESTION EN LIGNE



**wepa**

# TARIFS



- Préparation des sessions
- Élaboration des objectifs (KPI) - Selon projet
- Élaboration des programmes et suivi - Selon projet
- Suivi de petits challenges - Selon projet
- Préparation des défis - Selon projet
- Trophée équipe - Selon projet
- Intervention\*

**Prix : 100€/heure\***

Le prix peut varier en fonction du nombre d'animateurs permettant le bon déroulement des animations/défis. Il ne prend pas en compte les frais de déplacement en sus.

**UN PROJET ? DEMANDEZ VOTRE DEVIS GRATUIT**

# CONTACT



**FI COACH**



**FLORIAN\_IDZIAK\_COACH  
SPORTIF**



**IDZIAK.FLORIAN@  
GMAIL.COM**



**WWW.FLORIANIDZIAK-COACH.COM**

