

**Activ'n You,  
un programme sport-santé  
en entreprise**

Développé par Synpeak



**ACTIV'N YOU**

## CONCEPT

---

L'équipe Synpeak utilise le sport comme outil de santé et de management d'entreprise via son concept **ACTIV'N YOU**.

**ACTIV'N YOU** accompagne chaque individu pour renforcer le collectif

Ce processus innovant débute par un diagnostic personnalisé de l'activité physique et de la santé globale de vos équipes :  **EVAL'FORM**.

Les résultats obtenus définissent les différents profils sport-santé de vos collaborateurs, créent un baromètre santé de votre entreprise et vous orientent vers les solutions adaptées à vos besoins.

Notre équipe a conçu 3 solutions complètes pour améliorer la qualité de vie au sein de votre entreprise :



**ACTIV'N YOU Sport** – **ACTIV'N YOU Santé** – **ACTIV'N YOU Bien-Être**



DÉCOUVREZ NOS 3 SOLUTIONS :



**ACTIV'N YOU**  
SPORT

**DYNAMISER**

Sensibiliser  
les collaborateurs à la  
pratique de l'activité  
physique.

Promouvoir les bonnes  
pratiques d'hygiène de vie.



**ACTIV'N YOU**  
SANTÉ

**PRÉVENIR**

Favoriser  
le maintien de leur capital  
santé.

Prévenir les risques de  
TMS et le mal de dos.



**ACTIV'N YOU**  
BIEN-ÊTRE

**RELÂCHER**

Maintenir  
les ressources  
physiques et mentales  
de vos équipes.

Intégrer des outils de  
gestion du stress.



### ATELIERS « MA SANTÉ ACTIV »

- Sensibilisation à l'activité physique et sportive
- Les bases d'une alimentation équilibrée
- Le sommeil, élément clé de la santé
- L'équilibre des 3 batteries : Physique, Émotionnelle, Mentale

# Nous Contacter

09 72 35 72 72

[contact@synpeak.com](mailto:contact@synpeak.com)

[www.synpeak.com](http://www.synpeak.com)

