



CROS
LANGUEDOC
ROUSSILLON

EKIOZ Vainqueur

de la 3^{ème} Edition des Jeux des Entreprises



Formation Optimisation du poste de travail – Swiss Ball

Lombalgies, cervicalgies à répétition...

et si le swiss ball était la solution?

Le CROS LR a déjà accompagné plus de 70 salariés dans la mise en place du swiss ball au poste de travail.



Les résultats parlent d'eux mêmes, voici quelques commentaires laissés par nos participants après au moins 1 mois d'utilisation, relatant les bienfaits de la mise en place du swiss ball :

«J'ai beaucoup moins mal au dos et je me tiens mieux sur mon siège de bureau»
«Meilleur confort au poste de travail»
«Soulagement des muscles dorsaux et lombaires»

Etre plus actif au travail, améliorer sa posture et l'ergonomie de son poste de travail ; tels sont les enjeux de la mise en place du swiss ball au poste de travail !

WORK&MOVE®, vous propose la
Formation Optimisation du poste de travail

Mardi 6 décembre

De 9h à 10h

Maison Régionale des Sports

Inscription :

<https://goo.gl/forms/avYj4ziXijT7E60z2>

Vous souhaitez mettre en place le swiss ball dans votre entreprise ?

Un formateur peut se déplacer dans vos locaux pour mettre en œuvre la formation et adapter le poste de travail de chacun des participants de façon personnalisée !

Pour toute information, contactez :

Manon NOVAIS

Chargée de mission Sport-Santé

Entreprises au CROS LR

sport-sante@cros-lr.fr

07 84 18 41 69

Retrouvez toute l'actualité de WORK&MOVE®

Nouveautés / Tournois / Formations



WORK&MOVE
FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU

SENTEZ-VOUS SPORT

C'est bien plus que du sport!

Novembre – Décembre 2016

NOUVEAUTES

De nouvelles activités intègrent le catalogue d'activités WORK&MOVE® :



Pratiquez le **STEP**

à partir du 7 novembre

puis tous les 15 jours

à la Maison Régionales des Sports.

Inscription en ligne :

<https://cros-lr.comiti-sport.fr/activites/event/3812>



La Self Défense est de retour !

Les prochaines séances auront lieu à la Maison Régionale des Sports :

Vendredi 4 novembre de 12h30 à 13h30

Vendredi 2 décembre de 12h30 à 13h30

Inscription en ligne :

<https://cros-lr.comiti-sport.fr/activites/event>

Catalogue d'activités WORK&MOVE®

Bassin Millénaire Odysseum

Au programme :

Des activités à la carte et sans engagement, encadrées par une équipe de professionnels à votre écoute !

Fitness, Zumba, Tennis de table, Self Défense, Foot 5 ...

Tarifs :

Achat d'une carte prépayée en ligne de **18€** vous donnant accès à 4 activités de votre choix parmi le catalogue d'activités WORK&MOVE®

Mais également des activités gratuites comme le Foot 5 organisé deux fois par mois.

Consultez votre catalogue d'activités habituel !

Inscription et paiement en ligne:

<https://cros-lr.comiti-sport.fr/activites/event>

LUNDI			MARDI			
Pilates	Cuisses Abdos Fessiers	*Step	Body sculpt	*Football 5vs5	Zumba	Circuit Training / Swiss Ball
12h30-13h30	12h30-13h30	12h30-13h15	12h30-13h30	12h30-13h30	12h30-13h30	19h-20h
ASPTT	ASPTT		ASPTT	Décathlon Odysseum	ASPTT	ASPTT

MERCREDI	JEUDI				
LIA Intermédiaire / Body sculpt	Tennis de table*	Cuisses Abdos Fessiers	Sport-Santé Prépa Physique	Abdos Fessiers Stretching	LIA Avancé
17h30-19h	12h30-13h30	12h30-13h15	12h30-13h30	17h30-18h30	18h45-19h30
ASPTT	Maison Régionale des Sports	ASPTT	ASPTT	ASPTT	ASPTT

18€
4 activités

VENDREDI			
Swiss Ball	Pump	Pilates	*Self Défense
12h30-13h30	12h30-13h30 17h15-18h	16h30-17h15	12h30-13h30
ASPTT	ASPTT	ASPTT	Maison Régionale des Sports

TOURNOI BUBBLE FOOT

WORK & MOVE
FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU

1 ÉQUIPE = 70€
5 joueurs + 1 remplaçant

1er DÉCEMBRE 2016
18h15 - 20h30
Urban Soccer
Castelnaud-le-lez

Inscription en ligne sur le site www.cros-lr.comiti-sport.fr

Retour sur les « Jeux des Entreprises » du 8 septembre 2016



Le 8 septembre 2016, 80 salariés issus de 10 entreprises se sont affrontés sur la Place des Grands Hommes à Odysseum, lors des 3^{ème} Jeux des Entreprises organisés par le CROS LR, en partenariat avec les Beach Masters.

Les salariés ont pu s'initier à une dizaine d'activités sportives proposées par les Ligues et Comités Régionaux ainsi qu'aux massages assis et à la sophrologie.

Rendez-vous l'année prochaine !

Avec le soutien du Mouvement Sportif Régional et

