



# ARB Coaching vous propose un programme de remise en forme et de bien être par l'intermédiaire des arts martiaux.

“ A travers des exercices de cross combat\* ou encore de self défense, notre coach vous poussera à dépasser vos limites et vous guidera, pas à pas, dans un travail de remise en forme et de bien-être.

\* c'est une méthode d'entrainement unique mêlant des mouvements d'arts martiaux et de fitness afin de faire travailler tous les muscles de manière variée et ludique.



## Pour les groupes (CE, collectivités et associations...)

ARB Coaching, de par ses exercices de Cross Combat et son initiation aux arts martiaux, permettra à vos équipes de se dépenser physiquement et apprendre à gérer leur stress.

Nous accordons autant d'importance au travail sur le plan physique que sur le plan mental.

Le Cross Combat en mobilisant tous les muscles saura vous redonner forme et énergie.

Les arts martiaux et nos exercices de respiration vous permettront, quant à eux de travailler votre concentration, votre self contrôle et votre calme.



## Les bienfaits pour votre structure

- . Véhiculer une image positive de votre structure
- . Cohésion d'équipe par la pratique du sport
- . Diminution du stress et des états de fatigues mentales et physique
- . Une meilleure productivité





## Le saviez-vous ?

- Un employé qui pratique le sport en entreprise améliore sa productivité de 6% à 9%  
(source l'étude du MEDEF et CNOSEF)
- Le sport permet de réduire l'absentéisme au travail  
(étude du MEDEF et CNOSEF)
- Le sport en entreprise permet la diminution de certaines maladies professionnelles à savoir le stress, les troubles musculo-squelettiques, la dépression  
(Source OMS)"

## Notre public

Les CE  
Les sociétés  
Les collectivités  
Les associations  
Les séniors  
Les scolaires  
Les particuliers

Pour les particuliers et autres demandes

*Nous proposons également des cours individuels adaptés à chacun. N'hésitez pas à nous rejoindre*



**Professeur : Samir ARAB**

**Diplômé d'Etat - DEJEPS**

**Titulaire du PSC 1**

**Ceinture Noire 3ème Dan FFKDA**

**Vice Champion de France**

**Arts Martiaux Vietnamiens**

**ARB Coaching**

06 13 84 33 67

[www.arbcoaching.fr](http://www.arbcoaching.fr)

[contact@arbcoaching.fr](mailto:contact@arbcoaching.fr)



# ARB COACHING

Arts Martiaux – Remise en Forme – Bien Être



**NOTRE PASSION :**  
*Sublimer votre corps  
et votre mental*