



LA PLAT'FORME PONT-CHÂTEAU HARMONIE MUTUELLE

SPORT ET ENTREPRISE

LA LIGUE PAYS DE LA LOIRE SPORT ENTREPRISE ET HARMONIE MUTUELLE GRAND OUEST ONT CRÉÉ LA PLAT'FORME HARMONIE MUTUELLE.

Ce service interentreprises d'activités physiques est proposé sur le temps du midi aux entreprises de Pontchâteau. Il vise à réduire la sédentarité, créer du lien social entre les salariés et améliorer le bien-être en proposant une offre qui repose sur 3 piliers :

- 1. INFRASTRUCTURES** : Accès aux douches et aux vestiaires.
- 2. PRIX** : 175€ la saison - Toutes activités en accès illimité.
- 3. PROXIMITÉ** : Sites sportifs à moins de 10 minutes en voiture des zones d'activité.

Des activités selon vos envies

Planning saison 2023-2024 - Pont-Château

lundi

Mardi

Mercredi

Jedi

Vendredi

Basket loisirs



12h15-13h00

Yoga



12h15-13h00

Natation



12h00-14h00

Pilates



12h15 -13h00

Bungy pump



12h30-13h15

Renforcement musculaire



12h30-13h15

Self defense



12h30-13h15

Circuit training



13h00-13h45

Pilates



12h45-13h30


-  Salle Dojo, route du Landas
-  Salle des Sports, route du Landas
-  Espace Fitness, Parc Commercial Rive Sud
-  Piscine de Sainte Anne / Brivet, 16 la Hirtais
-  Au départ de Coët-Roz

17,5€ la saison - *Votre séance d'essai offerte !*

Informations et inscription !



Contacts

-  plattformehm-pontchateau@outlook.fr
-  Manuella : 06.32.14.44.09
-  Claire : 06.72.02.60.27

Réseaux sociaux

-  [Plattformeharmoniemutuelle-pontchateau](https://www.facebook.com/PlattformeHarmonieMutuellePontChateau)
-  [Plattformehm.Pontchateau](https://www.instagram.com/PlattformeHem.Pontchateau)
-  [Plattforme Harmonie Mutuelle par la Ligue PDL Sport Entreprise - Pont-Château](https://www.linkedin.com/company/Plattforme-Harmonie-Mutuelle-par-la-Ligue-PDL-Sport-Entreprise-Pont-Chateau)

Site internet : <https://lpdl-sportentreprise.fr/>