

Philosophie d'entreprise

Rôle et contribution de la prestation pour l'individu et pour la société

La prévention et la réadaptation, une idée fondamentale

L'activité physique, l'entraînement et un mode de vie sain renforcent les capacités d'autoguérison du corps.

L'activité physique et un mode de vie sain permettent de lutter contre le surpoids et contre de nombreux risques pour la santé.

Mes cours constituent une proposition de mode de vie sain et aident à lutter contre les effets négatifs de la vie moderne, à prévenir les maladies ou à atténuer les effets de la maladie.

L'activité physique et un style de vie sain entretiennent la forme physique et augmentent le bien-être et la satisfaction.

L'activité physique régulière améliore la santé et la qualité de vie. Notre style de vie est toutefois marqué par le manque d'activité: posture assise au bureau, devant la télévision, l'ordinateur, dans la voiture, dans le train. Aucune modification de ce style de vie assis n'est envisagée dans l'avenir et les conséquences néfastes du manque d'activité tant au niveau de l'individu que de l'économie risquent d'augmenter.

L'activité dans l'eau apporte une efficacité maximale tout en minimisant les risques: la résistance de l'eau freine et complique chaque activité physique (à commencer par la respiration et le rythme cardiaque) tout en prévenant les blessures (aucune chute, pas de claquage musculaire, peu de courbatures ou de transpiration).

Ce genre d'activité aquatique est à la portée de tous, indépendamment de l'âge, des capacités physiques et du niveau de performance, ce qui offre de nombreux avantages pour tous.

Motifs de l'engagement du prestataire dans le secteur de services décrit

Une aide pour un mode de vie sain, une idée fondamentale

Je souhaite transmettre mes connaissances et mon expérience.

Je souhaite aider les autres à adopter un mode de vie sain.

Il m'est important de transmettre notre savoir et nos compétences.

J'ai plaisir à travailler avec les gens et souhaite/souhaitons leur apporter aide et soutien.

L'idée d'aider les personnes peu sportives à se sentir bien par le biais d'une activité physique régulière en milieu aquatique nous stimule.

Dans l'eau, nous pouvons proposer des cours de différents niveaux et à des groupes d'âge différents dans une même classe (grâce aux nombreuses possibilités de variations avec la résistance aquatique).

Avec l'aquagym, je peux permettre à des personnes de pratiquer une activité physique qui serait trop difficile ou trop risquée hors de l'eau.

L'aquagym m'a beaucoup apporté personnellement et je souhaite partager cette expérience.

Les cours en milieu aquatique sont un travail de prévention et améliorent la santé et la mobilité des participants.

Développement futur général de la prestation ou du secteur de services

J'ai toujours souhaité exercer une profession en lien avec l'activité physique et un mode de vie sain.

Je souhaite transmettre mon expérience.

Nous voulons rendre les cours encore plus attractifs grâce à de nouveaux contenus de cours et de nouveaux appareils.

Je souhaite approfondir le contact personnel avec ma clientèle et me démarquer des offres des grands centres aquatiques grâce à un encadrement individuel pendant les cours.

Nous souhaitons susciter l'intérêt d'un nouveau public, plus jeune, pour les cours en milieu aquatique grâce à de nouveaux formats de cours et à des programmes attrayants.

Evolution future et perspectives sur les 5 à 10 années à venir

J'intègre de nouvelles connaissances et de nouvelles tendances dans mes cours afin que mon offre reste vivante et passionnante.

En renouvelant notre offre de cours pour des groupes cibles clairement définis, nous attirons une nouvelle clientèle pour les cours en groupe.

Nous exploitons les synergies au sein de l'équipe de moniteurs par l'échange d'expériences, la coordination de la conception des programmes et des thèmes de formation communs.

Nous diversifions notre offre pour répondre davantage encore aux différents besoins.

Description concrète de la prestation

Les cours d'aquagym font partie d'un ensemble de mesures de promotion de la santé et du bien-être physique, les autres prestations sont les suivantes:

Aquacycling

Spinning avec vélo dans l'eau, renforcement musculaire, fort travail cardio-vasculaire, massage, drainage.

Aquatonic

Cours de gymnastique aquatique en eau profonde avec des ceintures de flottaison, poids et gants augmentant la résistance et l'effort, eau de 28° à 31°. Pas besoin de savoir nager.

Aquapower-training

Cours de gymnastique aquatique de grande intensité, de force explosive et d'endurance, ayant pour but une grande augmentation du facteur performance ainsi que de la musculature, la stabilité corporelle et la coordination. eau de 28° à 31°. Pas besoin de savoir nager

Aquajogging

Cours de gymnastique aquatique avec matériel divers comme gants, haltères, planches, tubes en mousse et parfois ceintures de flottaison.

eau de 28° à 31°. Pas besoin de savoir nager

Aquastretching

Cours de gymnastique favorisant l'équilibre, la mobilité et le soulagement de votre dos, postures de musculation douces et assouplissements en milieu aquatique, hydrothérapie pour les articulations, libère et rééduque par l'aquastretching.

eau de 30° à 34°. Pas besoin de savoir nager.

Communication avec les clients et fourniture de la prestation aux clients

J'informe personnellement et directement mes clients pendant mes cours.

Je suis présent dans ma commune: je distribue des prospectus et colle des affiches dans les lieux publics.

Nous envoyons régulièrement notre programme de cours à notre clientèle.

Nous informons notre clientèle en déposant des prospectus et des informations à la piscine.

Nous informons notre clientèle grâce à notre présence sur Internet, à des newsletters, à des informations et des prospectus distribués lors des cours et envoyés chaque année.

Nous attirons de nouveaux clients grâce aux recommandations de nos clients actuels et grâce aux prospectus, aux envois et aux annonces et articles dans la presse locale.

Description concise et concrète de la caractéristique-clé de la prestation

Je m'occupe du suivi physique et du bien-être individuel de chacun de mes clientes, afin que celle-ci se sente unique et soi valorisée dans le moment de notre rencontre, ainsi s'établit un lien de confiance et de partage qui enrichi la vie de tous les jours.