



# CORPUS Corpo

Yoga | Pilates | HIIT



## Bénéfices d'offrir des cours en entreprise

- Meilleure gestion du stress et des tensions du corps
- Soulagement de l'anxiété, angoisse et dépression
- Amélioration de la concentration, productivité et créativité
- Une valeur ajoutée pour vos employés
- Soyez une entreprise novatrice en offrant un sentiment de communauté pour la santé et le bien-être

## Avantages de faire affaire avec nous

- Nous venons directement dans vos locaux.
- Nous fournissons également l'équipement (des tapis de yoga et blocs) pour ceux qui n'en ont pas, **sans coûts extra.**

## Types de cours

- Yoga, Méditation, Pilates, Stretching
- Zumba
- Circuit HIIT (Fonctionnel)

## Formule compétitive

Vous décidez de la longueur de la session. Le maximum de participants sera déterminé par votre espace.

- 30 minutes pour 70\$
- 45 minutes pour 85\$
- 60 minutes pour 100\$



# CORPUS Corporate

Yoga | Pilates | HIIT



## Benefits offering a class in a workplace

- Better stress management and release of body tensions
- Anxiety and depression relief
- Improved concentration, productivity and creativity
- Offer premium benefits to your employees
- Low cost and innovative way to offer clients a sense of community health and wellness

## Advantages of doing business with us

- We come to you
- We supply equipment for those who don't own a mat, blocks or straps, **at no extra cost.**

## Class Types

- Yoga, Meditation, Pilates, Stretching
- Zumba
- Circuit HIIT (Functional)

## Competitive Formula

You choose the length of the sessions. The maximum of participants will be determined by the space available.

- 30 minutes 70\$
- 45 minutes 85\$
- 60 minutes 100\$