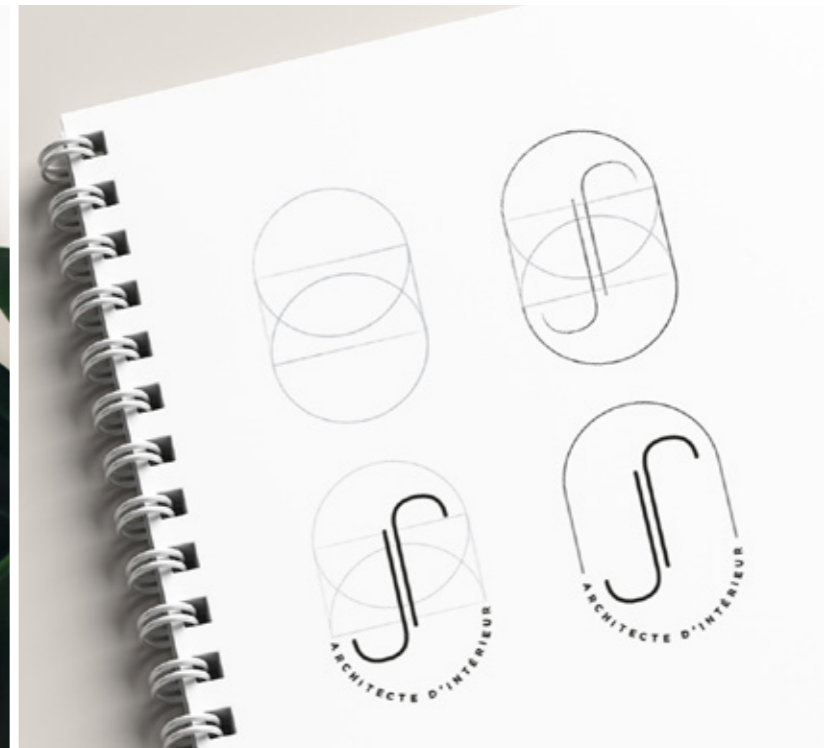


# **Sandrine Ragot**

Directrice Artistique Senior

[www.sandrineragot.com](http://www.sandrineragot.com) | 06 26 76 47 78 | [sandrine.ragot@live.fr](mailto:sandrine.ragot@live.fr) | 91 rue Paul Vaillant Couturier - 94140 ALFORTVILLE









*Wonderbox* +  
RÉALISATEUR DE RÊVES

*Dans chaque  
Wonderbox  
se cache  
un rêve d'enfant.*















## PANORAMA DU MARCHÉ DU COFFRET CADEAU EN FRANCE

LE MARCHÉ EST ESTIMÉ À 280 MILLIONS D'€, DONT 192 MILLIONS EN DISTRIBUTION (source GFK 2017)

### CROISSANCE

UNE CROISSANCE DE 14% en valeur<sup>\*\*\*</sup> entre 2010 et fin 2017 pour 17,8 millions de coffrets vendus

2,5 Millions de coffrets vendus par an<sup>\*\*</sup>

1 FRANÇAIS SUR 5<sup>†</sup> a acheté un coffret cadeau au cours des 12 derniers mois

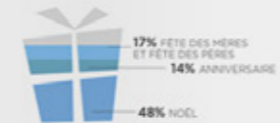
PANIER MOYEN<sup>\*\*\*</sup> 77€

<sup>†</sup> Hors web et B2B <sup>\*\*</sup> Source: GFK, CAH Dec 2017 (CA) + 655 <sup>\*\*\*</sup> Source: GFK, CA 2017 vs CA 2010 (CA) + 660 <sup>\*\*\*\*</sup> Panier moyen marché des coffrets cadeaux Décembre 2016 Retail - GFK

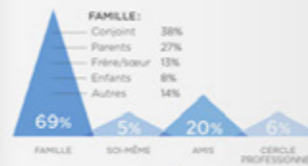
### L'ACHETEUR<sup>†</sup>

- FEMMES 70%
- CSP+ 42%
- ÂGÉS DE 25 À 44 ANS 60%

### QUAND ?<sup>†</sup>

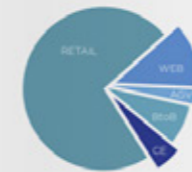


### POUR QUI ?<sup>†</sup>



### UNE PRÉSENCE MULTICANAL

Une présence multi-canal qui garantit une **accessibilité maximale** des coffrets cadeaux.



N°1<sup>†</sup> DES INTENTIONS "CADEAUX" POUR LES COUPLES  
 60% CITENT LE COFFRET CADEAU EN N°1 DES INTENTIONS D'ACHAT «CADEAU» POUR LES COUPLES

<sup>†</sup> Source: Étude quantitative Ipsos - août 2016 - Étude quantitative Ipsos - acheteurs Web - Août 2016 - Étude quantitative IPSOS août 2016

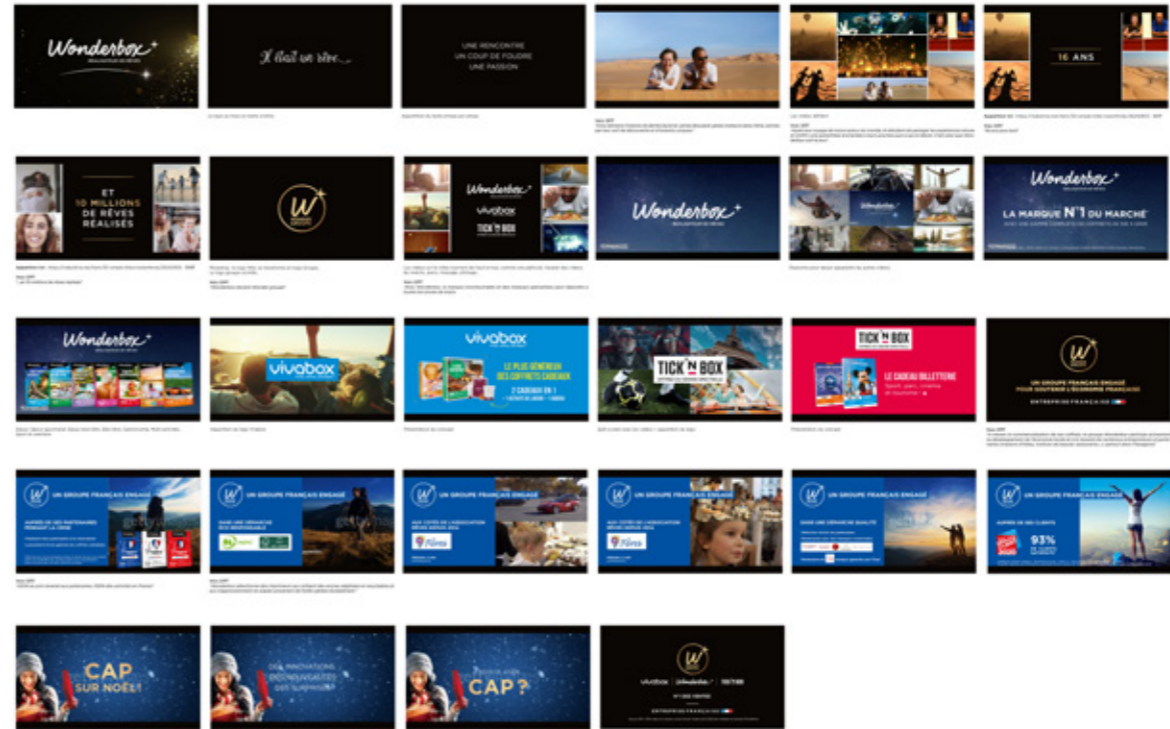




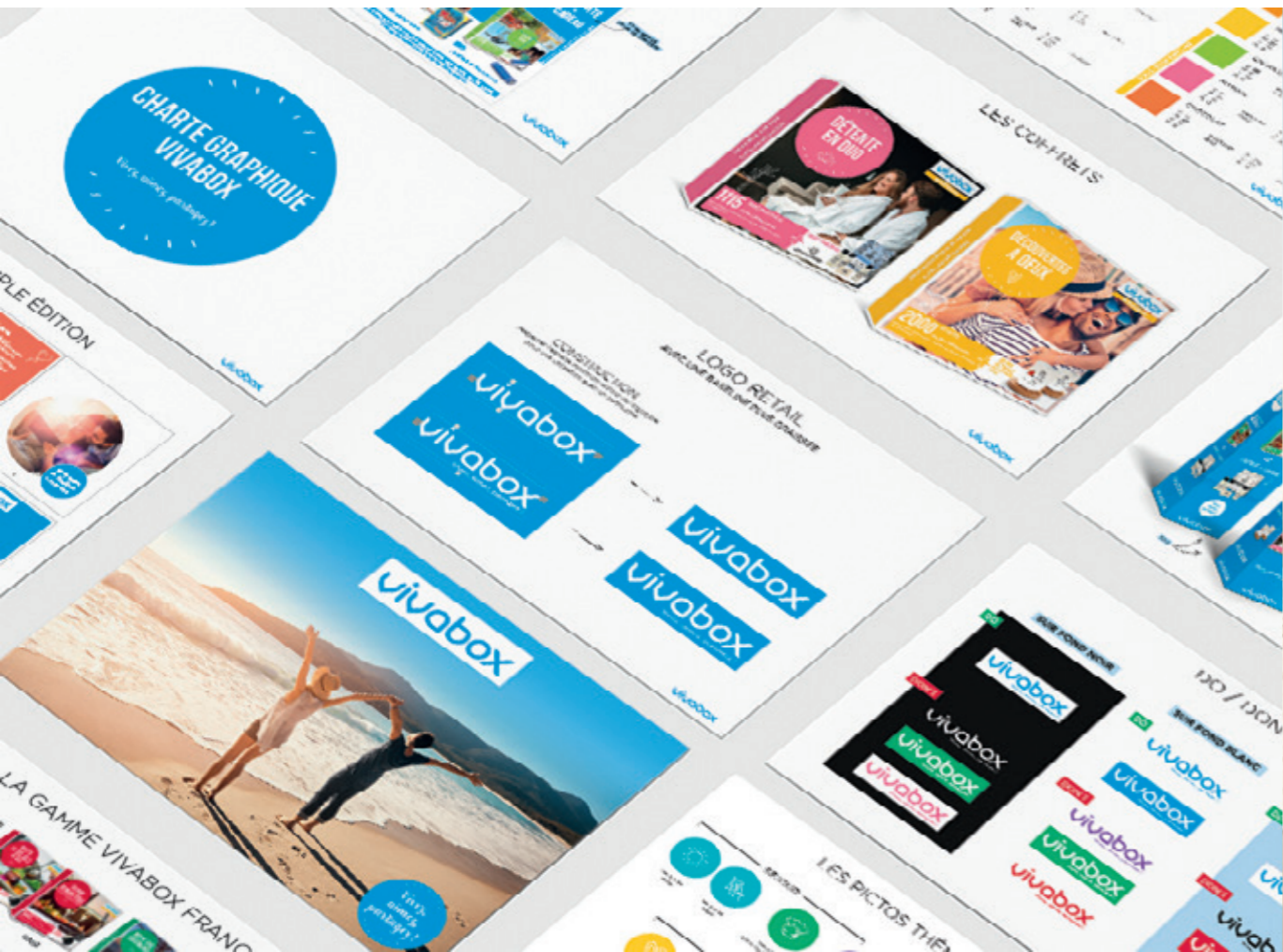
wonderbox.fr [S'abonner](#)

438 publications 10,6K abonnés 42 abonnements

Wonderbox #Testeurderives : testez votre chance pour tester gratuitement une activité #wonderbox chez un de nos #wonderpartenaires  
 Inscrivez-vous ici : [social-sb.com/z/5fnb1efmi?src=Instagram](https://social-sb.com/z/5fnb1efmi?src=Instagram)











Vivez,  
aimez,  
partagez!

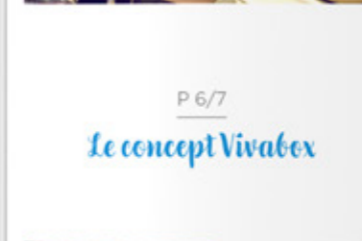
WHAT MAKES  
YOU FREE?

vivabox





P 4/5  
*La Viva attitude !*



P 6/7  
*Le concept Vivabex*



P 8/15  
*La gamme Vivabex*



## Séjours bien-être

NOUVEAU



109€

Une boîte de voyage  
CINQ MONDES

### 1001 WEEK-ENDS BIEN-ÊTRE

1 OU 2 NUITS AVEC OU SANS PETIT DÉJEUNER, AVEC OU SANS DÎNER, AVEC OU SANS ACCÈS SPA POUR 2 PERSONNES  
1400 SÉJOURS : hôtels étoilés, belles demeures, maisons d'hôtes de charme... tous avec piscine O-B-L-I-S-S-O-U-A-T-O-I-R-E!

Avant amateurs d'évasion, de calme et de douceur ! Vivabox a réuni dans un coffret 1001 week-ends bien-être, une multitude de moments relaxants, profitez de différentes formules de week-ends qui vous laissent librement choisir : alors venez vite poser vos valises en châteaux ou maisons d'hôtes de charme, tous dotés d'un spa ou d'une piscine. Il est urgent de s'accorder une pause détente !



144€

Une boîte de voyage  
CINQ MONDES

### ÉCHAPPÉE BIEN-ÊTRE

1 NUIT AVEC PETIT DÉJEUNER ET ACCÈS À L'ESPACE DÉTENTE POUR 2 PERSONNES  
970 SÉJOURS : maisons d'hôtes de charme, hôtels authentiques... Détendez-vous !

Envie de vous la couler douce ? Vivabox vous embarque pour une échappée bien-être inoubliable ! Réveillez-vous dans un superbe domaine suivi d'un massage relaxant, coucher de soleil à admirer depuis le spa privé de votre terrasse, spa et champagne dans une demeure du XVIII<sup>e</sup> siècle... Vous allez adorer buler !

## Bien-être



49€

Une boîte bien-être  
CINQ MONDES

### BIEN-ÊTRE ET SOINS DU MONDE

1 SOIN DE BIEN-ÊTRE POUR 1 OU 2 PERSONNES  
3950 SOINS DE BIEN-ÊTRE POUR S'ÉVADER : massages, soins du corps et du visage, hammam.

Chez Vivabox, on aime vous savoir zen et reposé... Alors, nous avons imaginé cette sélection de fabuleux voyages sensoriels, venus des quatre coins du monde. Le temps d'un soin, partez pour une échappée au pays du bien-être : authentique séance de hammam, massage traditionnel thaïlandais ou aux bons tibétains, massage suédois... Empruntez le chemin de la sérénité et surtout... Enjoy !



59€

Une boîte bien-être  
CINQ MONDES

### DÉTENTE EN DUO

POUR 2 PERSONNES  
2500 SOINS DE BIEN-ÊTRE : spa et hammam privé, jacuzzi, modelage du corps... Lâchez prise !

Faites une pause et changez de tempo grâce à Vivabox. Profitez d'un modelage corporel en papotant avec votre maman, plongez dans un bain aromatique en amoureux, ou bien essayez l'aquabiking avec votre meilleure copine...

Détente, bien-être, repos, voici votre nouveau credo !



39€

Une boîte de mini recettes

### INSTANTS GOURMANDS

1 REPAS OU 1 DÉGUSTATION POUR 2 PERSONNES  
970 REPAS ou DÉGUSTATIONS : assiettes de tapas, planches à partager, burgers, pizzas, galettes, brunch, autres repas ou dégustation gourmandes...

Chez Vivabox, on sait que vous aimez manger... Alors, pour combler vos envies, on a pensé à ce coffret ! Bouillottes de bordeaux et assiette de charcuterie à partager, dégustation d'amuses-bouches accompagnés de champagne, pesto déjeuner anglais ou authentique pizza, vous allez adorer cet instant gourmand...

Miam !



59€

Une boîte de mini recettes

### RESTO ET DÉLICES EN DUO

1 REPAS OU 1 ATELIER DE CUISINE POUR 2 PERSONNES  
1800 REPAS OU ATELIERS DE CUISINE : restaurants français, italiens, exotiques ou cours de cuisine... Régalez-vous !

Aussi gourmands l'un que l'autre, vous aimez vous retrouver autour d'une bonne assiette ? Grâce à Vivabox, vous n'avez plus qu'à attraper vos fourchettes ! Savourez une cuisine traditionnelle et raffinée ou découvrez de nouvelles saveurs venues d'ailleurs... quel que soit votre choix, on vous promet un repas de Roi.

À table !



84€

Une boîte bien-être  
CINQ MONDES

### MASSAGES ET BIEN-ÊTRE EN DUO

1 SOIN DE BIEN-ÊTRE POUR 2 PERSONNES  
1850 SOINS DE BIEN-ÊTRE POUR S'ÉVADER : massages du monde et soins du corps, gommage aromatique ou au sel parfumé...

Un instant de bien-être c'est bien, à deux, c'est encore mieux ! Vivabox a réuni pour vous pas moins de 1850 parenthèses de détente à partager. Massage aux huiles aromatiques, forfait « Croisière à Bora-Bora » avec gommage, hammam et jacuzzi... Entre copines, accompagné de relaxation de votre cœur ou pour profiter d'un moment mère-fille, vous allez adorer cette pause relaxante en duo !



69€

Une boîte de mini recettes

### DÎNER EN TÊTE-À-TÊTE

1 DÎNER ROMANTIQUE POUR 2 PERSONNES  
1500 REPAS : dans des restaurants renommés ou recommandés par des guides gastronomiques.

Qui a dit que le romantisme était démodé ? Chez Vivabox, on y croit encore... Alors nous avons trouvé le moyen d'entretenir la flamme : un délicieux dîner en tête-à-tête ! Découvrez nos meilleurs restaurants et une sélection de tables raffinées dans des guides gastronomiques.

Régalez-vous !



59€

Une boîte de recettes

### LOISIRS EN BRETAGNE ET PAYS DE LA LOIRE

1 ACTIVITÉ INOUBLIABLE POUR 1 OU 2 PERSONNES ET +  
1190 ACTIVITÉS : séjour dans un hôtel 3\*, dîner gourmand avec vue sur mer, accès spa en duo, balade à cheval sur la plage, randonnée en kayak...

En voilà un coffret qui ne manque pas d'idées ! Vivabox vous embarque au pays des marinières et des caramels au beurre salé pour vous faire vivre une activité inoubliable. Une nuit en roulotte au cœur du parc naturel régional d'Armorique, une aventure randonnée en kayak à Saint-Ermeuc, un délicieux repas avec vue sur la baie de Douarnenez...

Avec cette farandole de loisirs, vous trouverez votre bonheur à coup sûr !



69€

Une boîte de recettes

### IDÉES SORTIES

POUR 1 À 6 PERSONNES (POUR PETITS ET GRANDS)  
4130 ACTIVITÉS : parc d'attractions, visite culturelle, spectacle, chasse aux trésors, sortie sportive... Entre amis ou en famille !

On fait quoi ce week-end ? La réponse est juste ici, dans ce coffret Vivabox qui déborde d'idées sorties. Entre un baptême en autogone, une randonnée à dos d'âne, une sortie en mini-catamaran ou une visite insolite au cœur de Montmartre...

Votre activité coup de cœur est forcément là !



89€

Une boîte de recettes

### MOMENTS À DEUX

POUR 2 PERSONNES  
4000 ACTIVITÉS : séjours, spectacles, restaurants, modelages... À deux, c'est mieux !

Tous les deux débordés, vous ne vous êtes pas retrouvés depuis une éternité... Et si vous vous offriez un moment en tête-à-tête grâce à Vivabox ? Une place de théâtre en amoureux, une nuit romantique dans un ancien moulin, une promenade à cheval à travers champs...

Soyez sûrs de trouver votre instant de bonheur, à partager les yeux dans les yeux !

## NOUVEAUTÉ NOËL 2019

Chez Vivabox on aime la vie,  
les instants de joie et les moments qui pétillent...

Voilà pourquoi nous adorons Noël !

Cette période de bonheur, d'effervescence et de partage est aussi le temps de la surprise, des découvertes extraordinaires et des sensations fortes. Et cette année, chez Vivabox, on vous promet un Noël débordant de générosité avec nos éditions limitées !



39€

### JOYEUX NOËL!

POUR 1 À 2 PERSONNES  
7800 ACTIVITÉS : dégustation, atelier culinaire, activité sportive, soin de bien-être... Le cadeau bonheur !

Guirlandes accrochées, et feu pétillant dans la cheminée ? C'est certain, Noël approche à grand pas ! Et cette année, Vivabox vous aide à remplir votre boîte de cadeaux. Dégustation de grands crus pour les gourmets, promenade à cheval pour les sportifs, ou encore modelage relaxant du dos...

Vous ferez des heureux au pied du sapin !



59€

### JOYEUX NOËL!

POUR 1 À 2 PERSONNES  
16000 ACTIVITÉS : séjours en hôtels de charme, repas gourmands, massages, saut à l'élastique, accès au spa, atelier d'œnologie, activités sportives, sorties culturelles...

Vos proches ont déjà déposé leurs souhaits sous le sapin ? Et si cette année, vous les remerciez avec ce merveilleux coffret aux 16000 activités ? Au programme : nuit en chambre d'hôtes avec petit déjeuner au cœur du pays bigouden, repas gastronomique en duo à savourer dans un château, séance de hammam et modelage du corps aux huiles parfumées, saut à l'élastique à 55 mètres du sol...  
Ce concentré d'émotions va faire scintiller Noël !



Et en cadeau dans votre Vivabox  
une guirlande lumineuse de 5m30 !

50 LEDS et un branchement USB  
pour illuminer les fêtes de fin d'année  
et votre home sweet home !



# vivabox

Vivez, aimez, partagez !



## LE PLUS GÉNÉREUX DES COFFRETS CADEAUX

1 ACTIVITÉ  
DE LOISIRS + 1 CADEAU



35 coffrets cadeaux en magasin et sur [vivabox.fr](http://vivabox.fr)

GE

L.01





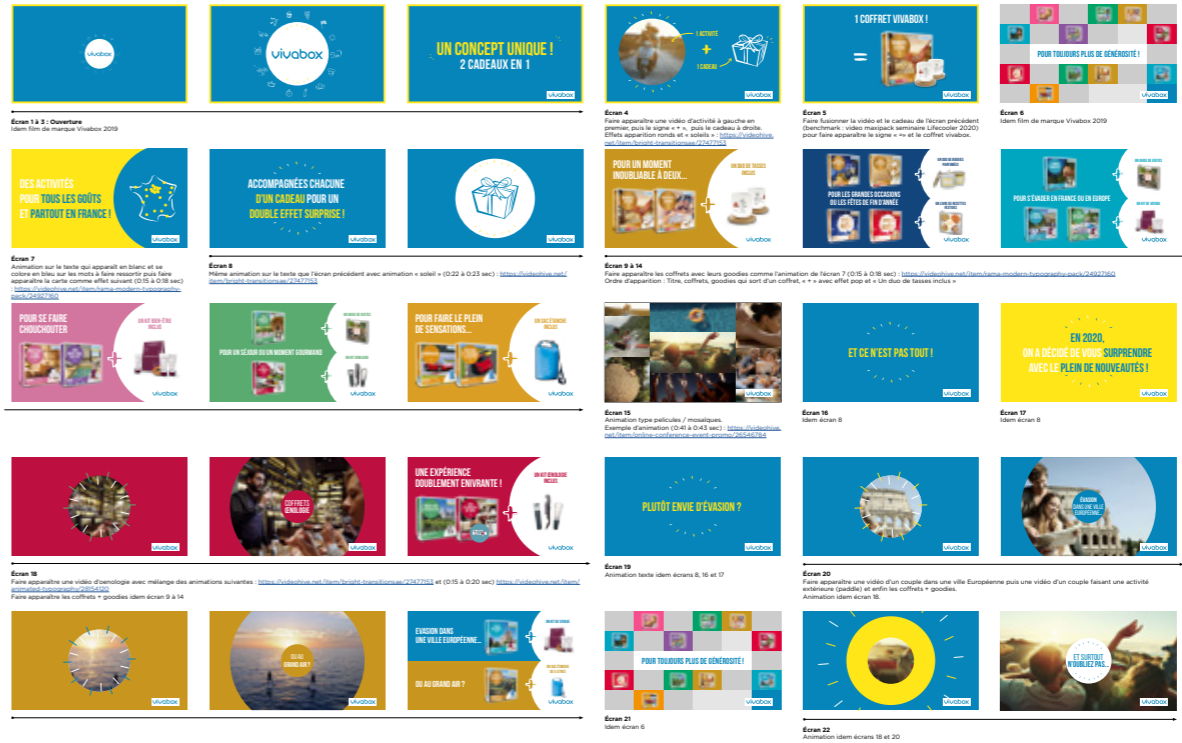
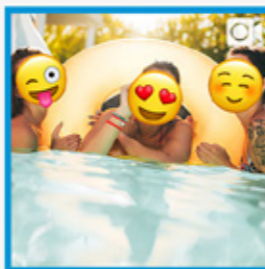
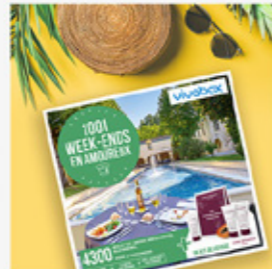


vivaboxfrance

S'abonner

56 publications 5 012 abonnés 2 abonnements

Vivabox #VivezAimezPartagez ! Chez Vivabox, on pense que la vie mérite d'être croquée à pleines dents | www.vivabox.fr





# Kit Marque Employeur Groupe

## RELAYER ET PORTER LE MESSAGE EMPLOYEUR DU GROUPE

Direction Expérience Collaborateur et Politiques Emploi - DRH Groupe BPCE  
Novembre 2020

GRUPE BPCE

### QUI EST CE KIT? QUEL CAS L'UTILISER

Ce kit est à destination de tout collaborateur amené à présenter le Groupe, l'employeur, lors d'un événement ou d'une prise de parole à l'extérieur. Il peut être utilisé lors d'un salon, d'une prise de parole dans une école, d'une réunion d'une conférence, d'une prise de contact en tant qu'ambassadeur, ...

Ce kit est synthétique et résume les messages clés de la marque employeur du Groupe. Il est aussi de mettre en avant les forces du Groupe en tant qu'employeur par rapport aux autres entreprises.

Ce kit de synthèse ne peut pas être utilisé en tant que collaborateur!



### UNE MARQUE EMPLOYEUR POURQUOI?

- Collaborateurs du Groupe BPCE, nous sommes réunis autour de valeurs et de convictions qui constituent l'ADN du Groupe
- Ce noyau commun qui nous rassemble, ne retire rien aux spécificités de nos entreprises, au contraire il les renforce. Il synthétise ce qui nous rassemble et nous différencie sur le marché par un positionnement employeur unique dans lequel peut se reconnaître chacun de nos collaborateurs.
- La formalisation de ces valeurs communes permet d'assurer une cohérence globale pour rendre lisible les forces du Groupe et donner envie aux candidats de nous rejoindre
- La marque employeur du Groupe BPCE a pour objectif de rendre lisible aux candidats nos atouts en tant qu'employeur afin de les attirer, mais elle aussi pour objectif de s'adresser aux collaborateurs de toutes nos entreprises afin de mettre en avant les forces du Groupe dont ils peuvent être fiers!

### UN PROJET COLLABORATIF GARANT D'UNE MARQUE EMPLOYEUR AUTHENTIQUE:



GRUPE BPCE | Novembre 2020 - Direction Expérience Collaborateur et Politiques Emploi - DRH Groupe BPCE

Kit Marque Employeur Groupe  
RELAYER ET PORTER LE MESSAGE EMPLOYEUR DU GROUPE

### POURQUOI REJOINDRE LE GROUPE BPCE

#### EXEMPLES DE BÉNÉFICES & ÉLÉMENTS DE PROUVE GROUPES FOCUS CIBLE JEUNE :

- 3 600 alternants**  
Plus de 1000 alternants sont recrutés chaque année dans nos entreprises.
- 241 millions d'€**  
Chaque année, nous investissons 241 millions d'euros à destination professionnelle de nos collaborateurs pour une expérience de formation et de développement continue.
- 11 000 collaborateurs**  
Chaque année plus de 11 000 de nos collaborateurs changent de métier, de tâches ou de postes au fil de leur parcours au sein de notre entreprise.

### POURQUOI REJOINDRE LE GROUPE BPCE

#### EXEMPLES DE BÉNÉFICES & ÉLÉMENTS DE PROUVE GROUPES FOCUS CIBLE DIVERSITÉ :

- 250 collaborateurs**  
Nous recrutons plus de 250 collaborateurs en situation de handicap et nous leur offrons des parcours professionnels adaptés à leurs besoins.
- 44% de femmes**  
Nous recrutons 44% de femmes dans nos entreprises.

### CONTEXTUALISER LE POSTE DANS LE GROUPE

#### QUELQUES CONSEILS

Pour permettre au candidat d'inscrire le poste dans le contexte du Groupe et de comprendre sa future contribution au collectif:

- adopter une présentation en entonnoir sur le modèle du schéma utilisé dans les présentations Corporate.
- avant de passer à la présentation détaillée de la structure pour laquelle vous recrutez.
- puis de la direction / équipe du futur collaborateur.



# Kit Marque Employeur Groupe

## PARLER DE LA MARQUE EMPLOYEUR À UN CANDIDAT

Direction Expérience Collaborateur et Politiques Emploi - DRH Groupe BPCE  
Novembre 2020

GRUPE BPCE

### POUR QUI EST CE KIT? DANS QUEL CAS L'UTILISER

- Ce kit est à destination de tout collaborateur amené à présenter le Groupe à un candidat ou une personne intéressée pour recruter dans une des entreprises ou filiales du Groupe BPCE.
- Responsable du chargés de recrutement, RH, DRH, managers, Directeur d'agence, Directeur de groupe, Directeur de secteur, ...
- L'objectif est de synthétiser les messages clés de la marque employeur susceptibles de donner envie à un candidat de nous rejoindre.

Il est un outil d'accompagnement qui ne se veut pas exhaustif, votre propre ressenti et témoignage en tant que collaborateur lui donne encore plus d'authenticité, n'hésitez donc pas à les partager avec les candidats!

### UNE MARQUE EMPLOYEUR POURQUOI?

- Collaborateurs du Groupe BPCE, nous sommes réunis autour de valeurs et de convictions qui constituent l'ADN du Groupe
- Ce noyau commun qui nous rassemble, ne retire rien aux spécificités de nos entreprises, au contraire il les renforce. Il synthétise ce qui nous rassemble et nous différencie sur le marché par un positionnement employeur unique dans lequel peut se reconnaître chacun de nos collaborateurs.
- La formalisation de ces valeurs communes permet d'assurer une cohérence globale pour rendre lisible les forces du Groupe et donner envie aux candidats de nous rejoindre.
- La marque employeur du Groupe BPCE a pour objectif de rendre lisible aux candidats nos atouts en tant qu'employeur afin de les attirer, mais elle aussi pour objectif de s'adresser aux collaborateurs de toutes nos entreprises afin de mettre en avant les forces du Groupe dont ils peuvent être fiers!

#### UN PROJET COLLABORATIF GARANT D'UNE MARQUE EMPLOYEUR AUTHENTIQUE:

### COMMENT PRÉSENTER LA PROMESSE EMPLOYEUR DU GROUPE

- Notre promesse aux candidats et nos collaborateurs repose sur l'assurance de chaque jour possible autour de 3 piliers: **VITALITÉ, LIBERTÉ, ENGAGEMENTS**
- **Résultat d'un travail collectif** qui s'appuie sur une concertation avec les dirigeants, les collaborateurs de toutes les entités du Groupe, et des candidats, la définition de nos piliers a été guidée par la recherche d'authenticité.

#### TRAVILLER AU SEIN D'UNE ENTREPRISE DU GROUPE BPCE C'EST...

#### LA VITALITÉ D'UN ÉCOSYSTÈME DIVERSE

**VITALITÉ**  
Une communauté professionnelle multiculturelle, multilingue, multigénérationnelle, dans laquelle l'ambition n'a pas de limite.

#### LA LIBERTÉ DES TERRAINS DU JEU

**LIBERTÉ**  
Un employeur qui propose, non offerte, une large palette de modes de travail diversifiés pour permettre à chacun de travailler dans les conditions les plus adaptées à son mode de vie.

#### LA DIVERSITÉ DES ENGAGEMENTS

**ENGAGEMENTS**  
Un engagement diversifié qui permet d'accompagner les besoins de chacun, de la formation à la retraite, de la santé à la sécurité, de l'accompagnement professionnel à l'engagement citoyen.

### POURQUOI REJOINDRE LE GROUPE BPCE

Voici une sélection d'éléments de preuve servant à illustrer le message employeur global du Groupe, en complément de ceux-ci. Fabuleux et de mettre en avant des éléments de preuve «vitalité/ liberté/ engagement» pour votre entreprise.

#### EXEMPLES DE BÉNÉFICES & ÉLÉMENTS DE PROUVE GROUPES À METTRE EN AVANT POUR DONNER ENVIE À UN CANDIDAT DE NOUS REJOINDRE :

- 3e** Plus de 1000 entreprises recrutent des jeunes en France.
- 1 sur 2** Plus de 1000 entreprises recrutent des jeunes en France.
- 9 millions** Plus de 1000 entreprises recrutent des jeunes en France.

### RESSOURCES DISPONIBLES

Toutes les ressources et outils concernant la Marque Employeur Groupe et les supports pour sa diffusion se trouvent sur l'Espace Ressources: <https://www.bpce.com/fr/ressources>

#### VOUS Y TROUVEREZ NOTAMMENT:

- Le **Book de la Marque Employeur Groupe** (document de référence qui développe tous les éléments de la plateforme de marque (piliers, éléments de preuve...))
- Tous les kits d'accompagnement et de déploiement.
- Une **bibliothèque de posts prêts à poster** sur les réseaux sociaux.

Coordination: **Séverine LOUVERO**  
Direction Expérience Collaborateur et Politiques Emploi - DRH Groupe BPCE

GRUPE BPCE







**le planning familial 92**

**NOUS SOMMES AUSSI UN LIEU D'ÉCOUTE**

**LE PLANNING VOUS PROPOSE UN ACCUEIL CONFIDENTIEL ET GRATUIT POUR PARLER DES VIOLENCES.**

**LIBRES D'EN PARLER VIOLENCES - ÉCOUTE**

PLANNING FAMILIAL 92 - 6 av Jules Durand, 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE  
Tel. : 01 47 98 44 11 - Mail : mfp92600@gmail.com - Accueil mercredi et jeudi

PRÉFET DE LA RÉGION D'ÎLE-DE-FRANCE

**le planning familial 92**

**NOUS SOMMES AUSSI UN LIEU D'ÉCOUTE**

**LE PLANNING VOUS PROPOSE UN ACCUEIL CONFIDENTIEL ET GRATUIT POUR PARLER DES VIOLENCES.**

**LIBRES D'EN PARLER VIOLENCES - ÉCOUTE**

6 av Jules Durand, 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE  
Tel. : 01 47 98 44 11 - Mail : mfp92600@gmail.com  
Accueil mercredi et jeudi

PRÉFET DE LA RÉGION D'ÎLE-DE-FRANCE

**NONBINGO**

POUR DIRE NON AUX VIOLENCES

**COCHER UNE CASE C'EST DÉJÀ TROP!**

INJURE MENACE <b>VIOLENCE VERBALE</b> INTIMIDATION DÉVALORISATION	PRIVATION CONTRÔLE EXPLOITATION <b>VIOLENCE ÉCONOMIQUE</b> VOL DÉPENDANCE	REVENGE PORN DICK PIC DIFFAMATION <b>CYBER VIOLENCE</b> HARCELEMENT SURVEILLANCE
INTERDICTION SAISIE DE PAPIERS D'IDENTITÉ <b>VIOLENCE ADMINISTRATIVE</b> CONTRÔLE REFUS DE TRAVAIL	AGRESSION VIOL HARCELEMENT <b>VIOLENCE SEXUELLE</b> PRATIQUE FORCÉE EXHIBITIONNISME ATTOUchement RUTILATION GÉNITALE	CHANTAGE MÉPRIS INDIFFÉRENCE CULPABILISATION <b>VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE</b> DÉVALORISATION ACCUSATION REJET MANIPULATION
COUPS ÉTRANGLEMENT <b>VIOLENCE PHYSIQUE</b> SÉQUESTRATION BRÛLURE...	ISOLEMENT DÉVALORISATION DES PROCHES <b>VIOLENCE SOCIALE</b> SURVEILLANCE DES APPELS CONTRÔLE INTERDICTION DE SORTIE	LGBTPHOBIE VALIDISME PUTOPHOBIE SEXISME <b>DISCRIMINATION</b> GROSSOPHOBIE RACISME AGISME PSYCHOPHOBIE

**AU PLANNING FAMILIAL 92 ON PEUT EN PARLER**

**le planning familial 92**

**LIBRES D'EN PARLER VIOLENCES - ÉCOUTE**

**le planning familial 92**

**LIBRES D'EN PARLER VIOLENCES - ÉCOUTE**

**le planning familial 92**

**LIBRES D'EN PARLER VIOLENCES - ÉCOUTE**

**le planning familial 92**

**LIBRES D'EN PARLER VIOLENCES - ÉCOUTE**

**le planning familial 92**

**LIBRES D'EN PARLER VIOLENCES - ÉCOUTE**





## REPOUSSE tes limites

**EXTRA ROUND FUSION**  
123 boulevard Sébastopol PARIS 2<sup>e</sup> / 34 boulevard de Reims PARIS 17<sup>e</sup>

LUNDI	20h/21h30	20h/21h30	
MARDI	19h30/21h30	21h/22h	
MERCREDI	7h/9h30	19h30/20h30	20h30/21h30
JEUDI	20h30/22h		
VENDREDI	7h/9h30	19h30/21h30	20h/21h30
SAMEDI	13h/14h	16h/17h	

■ TOUS NIVEAUX ■ CONFIRMÉS

### ABONNEMENTS

Annuel	690€
Etudiants (sur 25 ans)	550€
Ados (sur 16 ans)	40€
Forfait	10€/mois
Forfait	50€
Forfait	20€

## REPOUSSE tes limites

**QUAND ?**  
DU 1<sup>er</sup> AU 31 JUILLET 2018  
DU LUNDI AU VENDREDI  
7h à 9h30 / 20h à 21h30  
LE SAMEDI 12h à 13h30

**OÙ ÇA ?**  
HÔTEL 123 SÉBASTOPOUL  
123 boulevard Sébastopol  
PARIS 2<sup>e</sup>  
TARIF : 100€ / 16 mois

# STAGE DE MUAYTHAI

*tous niveaux*

#muaythaitrong

PRÉ-INSRIPTIONS OUVERTES APRÈS IL SERA T...

AGENCE :

tion à la pratique du sport de haute intensité

EXTRA ROUND FUSION PARIS 2<sup>e</sup> + 17<sup>e</sup>

123 boulevard Sébastopol  
75002 PARIS  
06 24 25 92 36





## LE COACH

**Bonjour peux-tu te présenter ?**  
 Bonjour, je m'appelle Halim KOUKI, 37 ans et toutes mes dents (rires). J'ai commencé le Muaythai à 20 ans dans le 95, avec un grand champion des années 90.

**As-tu pratiqué d'autres arts martiaux et pourquoi le Muaythai ?**  
 Je me suis essayé au judo 3 ans, la lutte 2 ans, le karaté 3 ans, et le full-contact 2 ans. Puis j'ai découvert le Muay - LA REVELATION. La richesse technique est incroyable. C'est la boxe la plus complète, c'est ce qui m'a plu. Qu'importe ton gabarit, tu peux trouver ton style et être très efficace.

**As-tu fait de la compétition ?**  
 Oui de 2001 à 2009, du niveau amateur jusqu'en semi-professionnel.

**Depuis combien de temps es-tu coach ?**  
 Je me suis orienté rapidement vers le partage de ma passion. Après 3 ans de pratique, j'ai passé mon 1er Khan (ceinture noire) et mon diplôme fédéral. J'ai aussi un Brevet d'Etat de préparation physique, ce qui me permet d'être très complet pour l'enseignement. Le coaching en salle et particulier a commencé en 2006.

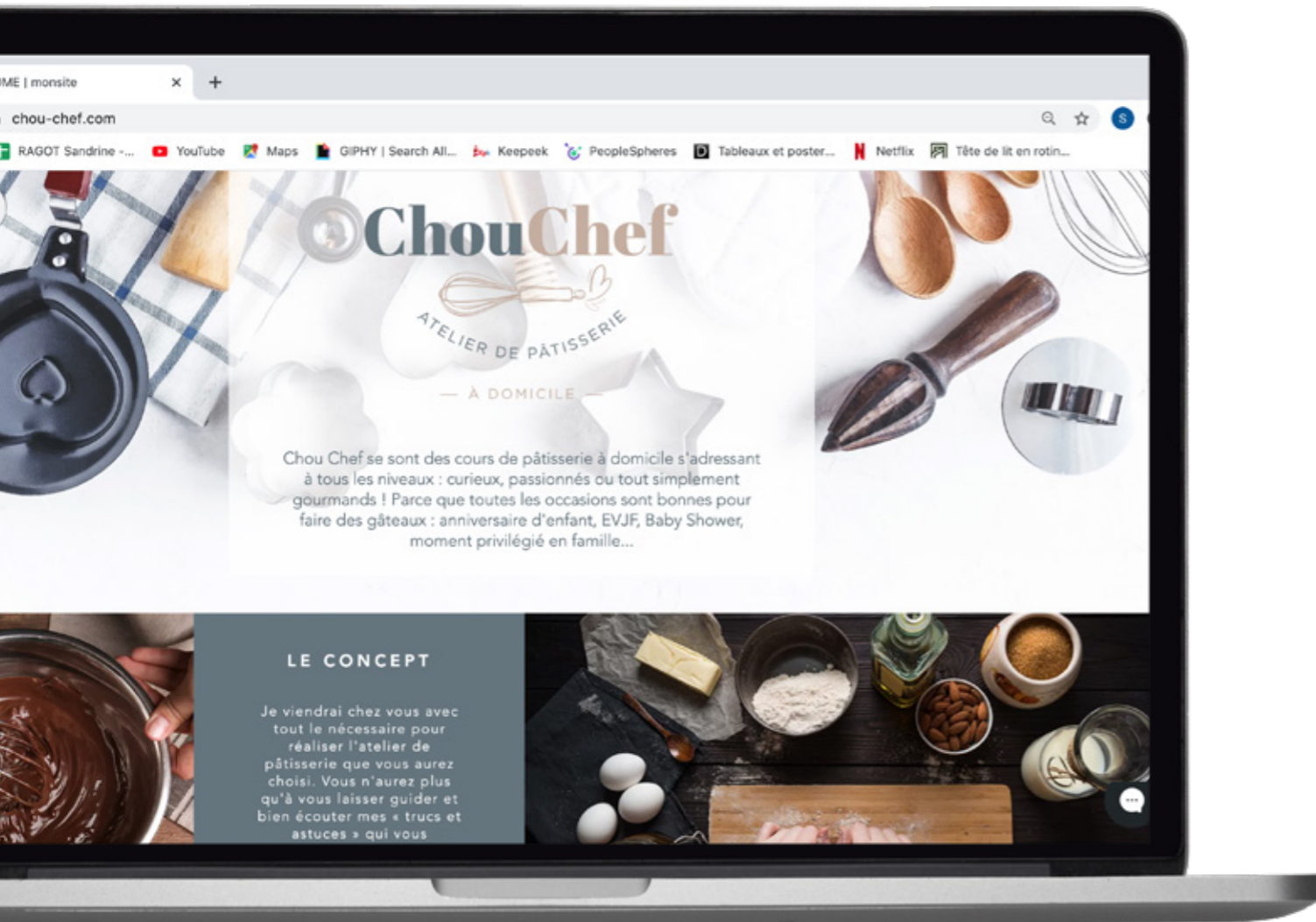


## L'ENTRAINEMENT

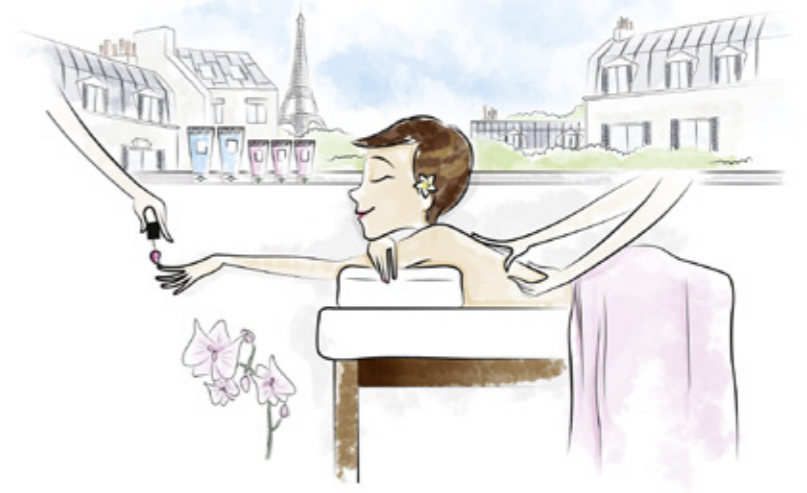
<b>6/7</b>	<b>2</b>	<b>14h30</b>	<b>4h</b>
ENTRAINEMENT DU LUNDI AU SAMEDI	SALLES PARIS 2e PARIS 17e	DE COURS PAR SEMAINE	2h LE MATIN 2h LE MIDI







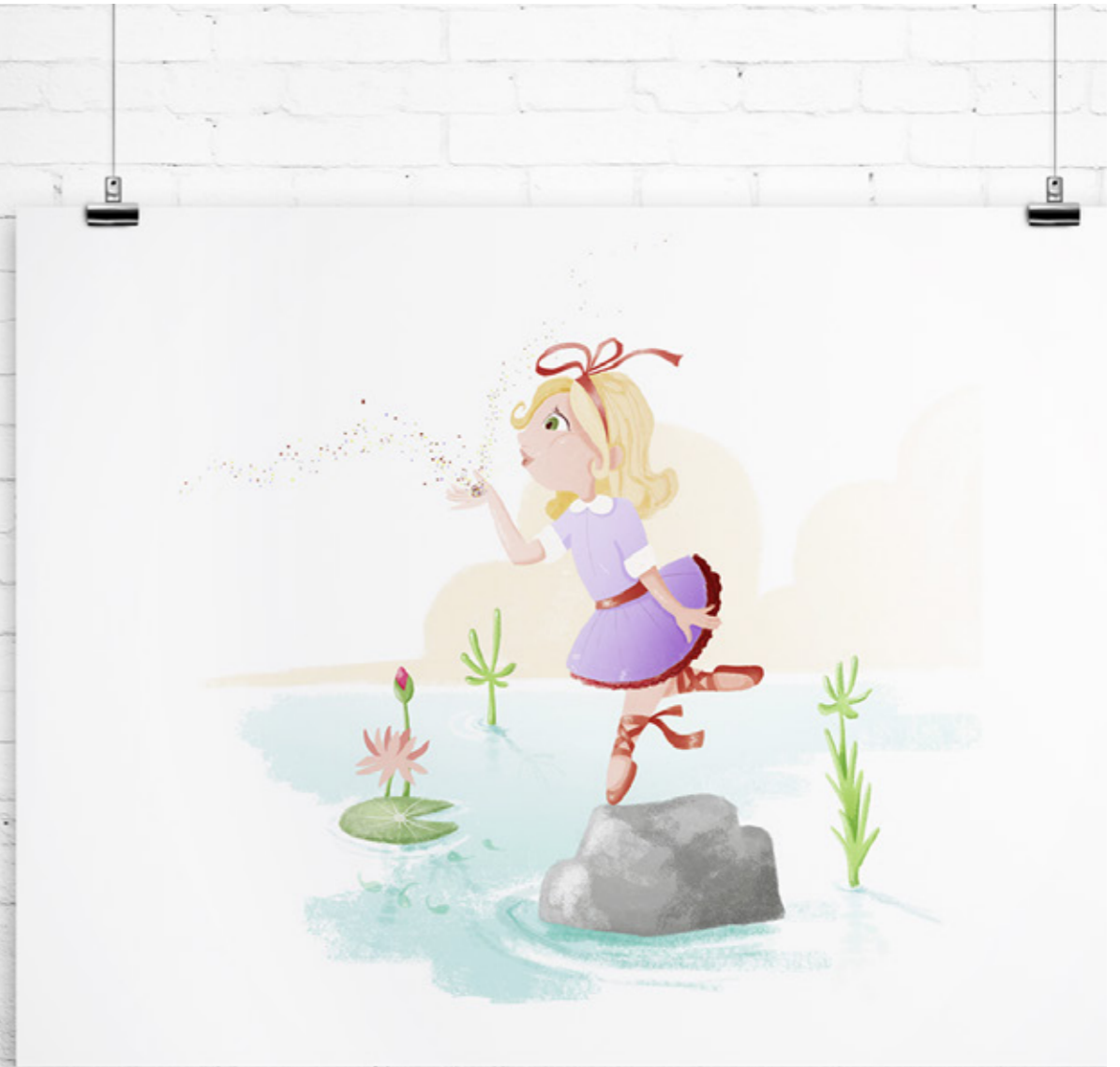














**Merci !**

[www.sandrineragot.com](http://www.sandrineragot.com) | 06 26 76 47 78 | [sandrine.ragot@live.fr](mailto:sandrine.ragot@live.fr) | 91 rue Paul Vaillant Couturier - 94140 ALFORTVILLE