



**MOOV**  
**FOR FIT**

**Faites bouger les  
lignes. Et vos  
équipes.**

[www.moovforfit.com](http://www.moovforfit.com)

## Bouger mieux, vivre mieux.

Chez Moov For Fit, nous sommes convaincus que l'activité physique est un levier essentiel pour améliorer durablement la qualité de vie au travail.

En associant diagnostic physique, ateliers dynamiques et technologies intelligentes, nous accompagnons les entreprises dans l'intégration de routines actives et durables.

Notre approche vise à renforcer la santé, l'engagement et la performance de vos collaborateurs, de manière mesurable et durable.



## Pourquoi agir contre la sédentarité ?

Les chiffres sont alarmant :

- Entre 7 et 10 heures assises par jour pour un salarié moyen.
- 1 salarié sur 2 souffre de troubles musculo-squelettiques.
- L'activité physique régulière augmente la productivité de 6 à 9 %.<sup>1</sup>

La sédentarité est devenue un enjeu de santé publique. Elle affecte la vitalité des équipes, la performance des entreprises, et leur capacité à répondre aux défis contemporains.

Moov For Fit propose une réponse concrète, pragmatique et adaptée à ces nouveaux besoins.



<sup>1</sup> Étude Goodwell Management

## Moov For Fit : une méthode scientifique et ludique

Notre démarche repose sur trois piliers fondamentaux :

- Diagnostic personnalisé : évaluation physique initiale permettant de déterminer les besoins spécifiques de chaque participant.
- Ateliers interactifs : sessions collectives orientées vers l'amélioration de la mobilité, de l'endurance et du bien-être global.
- Suivi digital personnalisé : accompagnement via l'application Formyfit pour encourager la progression continue et mesurer les résultats.

Notre méthode est fondée sur des bases scientifiques solides et rendue accessible par des formats motivants, adaptés aux contraintes des environnements professionnels.



## Des équipes plus fortes pour une entreprise plus performante

En intégrant Moov For Fit au sein de votre organisation, vous bénéficiez d'avantages concrets et mesurables :

- Amélioration de la productivité : l'activité physique régulière renforce l'efficacité cognitive et la concentration.
- Réduction de l'absentéisme : un meilleur état de santé réduit significativement les arrêts de travail.
- Cohésion d'équipe renforcée : les ateliers favorisent l'esprit d'équipe, la confiance et la collaboration.
- Valorisation de l'engagement RSE : intégrer la santé au travail dans votre stratégie de responsabilité sociale renforce votre image interne et externe.

L'investissement dans le bien-être de vos collaborateurs est un investissement direct dans la performance et la pérennité de votre entreprise.



## Un parcours structuré en 4 étapes clés

1) On lance !

🗨️ Présentation interactive pour motiver, sensibiliser et fixer le cap.

2) On mesure !

📏 2 ateliers de tests physiques pour un diagnostic précis et motivant.

3) On bouge ensemble !

👟 Création d'équipes, challenges fun, app Formyfit avec coaching sur mesure.

4) On progresse !

🏁 Objectif collectif (ex. : 20 km de Bxl) + réévaluation tous les 6 mois.



## **Une solution entièrement à distance, flexible et accessible**

Cette formule est idéale pour les entreprises réparties sur plusieurs sites ou souhaitant proposer une démarche en autonomie. Elle inclut :

- Accès à l'application Formyfit, avec suivi personnalisé pour chaque salarié.
- Tests d'évaluation à distance, débriefing individuel par nos coaches certifiés via visioconférence.
- Suivi régulier des progrès et relances automatiques pour maintenir l'engagement.

Cette formule permet de lancer un programme santé en entreprise sans contrainte logistique, tout en conservant un accompagnement de qualité à distance.



## Le juste équilibre entre accompagnement humain et outils digitaux

La formule hybride combine le meilleur du présentiel et du numérique. Elle comprend :

- Un diagnostic physique réalisé sur site par un ou plusieurs coaches certifiés Moov For Fit.
- L'accès à l'application Formyfit pour le suivi individualisé et les rappels d'activité.
- Des Keynotes thématiques animés par des experts (mobilité, posture, énergie, motivation, nutrition, sommeil,... etc.).

Cette approche convient parfaitement aux entreprises qui souhaitent créer un engagement fort tout en laissant de la flexibilité aux collaborateurs. Cette formule donne le plus haut taux d'engagement.



## **Une présence terrain pour un impact maximal**

Cette formule place l'humain au centre du dispositif, avec un accompagnement rapproché sur la durée. Elle comprend :

- Des ateliers réguliers sur site, conçus pour renforcer la motivation collective.
- Des séances adaptées au niveau de chacun, basées sur les objectifs de votre entreprise.
- Un suivi de proximité par nos coachs pour garantir la progression.

C'est l'option idéale pour les entreprises qui souhaitent investir pleinement dans le bien-être de leurs équipes, avec une approche participative et incarnée.



## Moov Insights - La technologie au service du bien-être

Moov For Fit est une initiative de Moov Insights, une entreprise spécialisée dans le développement de solutions intelligentes pour la santé et la performance durable au travail.

Nous nous appuyons sur :

- Une expertise scientifique reconnue, issue de nos collaborations avec des institutions de recherche (UCLouvain, UMon).
- Une équipe multidisciplinaire composée de chercheurs, coachs, ergonomes et développeurs.
- Des outils validés, dont l'application Formyfit, pour garantir un suivi rigoureux et personnalisable.

Notre mission : permettre à chaque entreprise de faire du bien-être de ses équipes un levier stratégique de transformation.



## Envie de faire bouger vos équipes ? Parlons-en.

Vous souhaitez mettre en place un programme Moov For Fit dans votre entreprise ou obtenir davantage d'informations ? Notre équipe se tient à votre disposition.

Contactez-nous

Mail : [contact@moovforfit.com](mailto:contact@moovforfit.com)

Téléphone : +32 (0)476 955018

Site web : [www.moovforfit.com](http://www.moovforfit.com)

