

### ProAdapt révolutionne la prévention des TMS et RPS en entreprise avec ses "Flash Mouvements" : 10 minutes de bien-être au bureau, deux fois par semaine

ProAdapt (<https://proadapt.fr/>), startup engagée dans le bien-être et la santé en entreprise, lance son nouveau service innovant à destination des Entreprises : les "Flash Mouvements". Ce concept inédit propose aux salariés des séances d'activité physique courtes et dynamiques de 10 minutes, deux fois par semaine, directement sur leur lieu de travail et en tenue de travail (sans trop transpirer !)

#### Combattre la Sédentarité et les Troubles Musculo-Squelettiques en Entreprise

En France, les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) représentent la 1ère cause de maladie professionnelle, avec près de 900 000 nouveaux cas chaque année. La sédentarité liée au télétravail aggrave encore ce phénomène, augmentant les risques de pathologies chroniques et réduisant la productivité des salariés.

#### Des pauses actives pour un bien-être au travail accru

Les "Flash Mouvements" de ProAdapt s'attaquent à ces problématiques de front. Ces séances courtes et percutantes, composées d'exercices variés (étirements, cardio doux, renforcement musculaire, équilibre...), permettent aux salariés de :

- Prévenir les TMS et les RPS (Risques Psycho-Sociaux)
- Diminuer le stress et la fatigue
- Améliorer leur concentration et leur bien-être
- Renforcer la cohésion d'équipe

#### Des moments fédérateurs et conviviaux

Réalisées directement au bureau, en tenue de travail, les "Flash Mouvements" favorisent la convivialité et la cohésion d'équipe. Ces moments de partage et d'activité physique collective permettent de créer une dynamique positive en entreprise et de renforcer le sentiment d'appartenance.

#### Un engagement fort pour la santé et la performance des entreprises

Le lancement des "Flash Mouvements" témoigne de l'engagement de ProAdapt envers la santé et la performance des entreprises. L'entreprise propose une solution concrète et accessible pour lutter contre les méfaits de la sédentarité et favoriser un environnement de travail plus sain et plus stimulant.

« Agir concrètement pour la santé de vos salariés, c'est aussi vous donner les moyens de l'atteinte de vos ambitions. Car un salarié épanoui, c'est un salarié performant qui sera fier de son entreprise ».

#### Informations pratiques

- Service** : Flash Mouvements
- Objectif** : Prévenir les TMS et RPS, améliorer le bien-être et la performance des salariés
- Format** : Séances d'activité physique de 10 min, deux fois par semaine, au bureau, en visio ou en présentiel.
- Avantages** : Réduction du stress, amélioration de la concentration, renforcement de la cohésion d'équipe
- Accessibilité** : Exercices réalisables en tenue de travail, adaptés à tous, peu importe la situation de santé.

Pour plus d'informations et pour tester les "Flash Mouvements" en entreprise : [dora@proadapt.fr](mailto:dora@proadapt.fr)



Plus d'information sur :  
<https://proadapt.fr/>

**Contact Presse :**  
Dora BLASBERG  
06 04 45 28 47  
[dora@proadapt.fr](mailto:dora@proadapt.fr)

