

## Actividad Física In-Company

*Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejoran la condición física y el ritmo sanguíneo, aumentan la capacidad de alerta, reducen los errores humanos y aumentan la productividad. Nuestras propuestas son:*

**1. Gimnasia Laboral:** La clase comienza con ejercicios de movilidad articular, luego se busca el fortalecimiento de los músculos que menos se utilizan en las oficinas o trabajos sedentarios. El encuentro finaliza con estiramiento. Se combinan ejercicios individuales y con el compañero.

**2. Clases de Yoga y Tai Chi Chuan:** Es una clase a sugerir para combatir el estrés laboral. Los ejercicios brindan una fuerte sensación de bienestar que ayuda al ambiente laboral.

**3. Mini-clases de Ritmos latinos y Aerobox:** Clases muy dinámicas y divertidas para que sus empleados se distiendan con la actividad física. Fomenta la integración.

**4. Grupo de caminatas/ Running Team / Equipo de Fútbol:** Ya sea en el horario del almuerzo o luego del horario laboral existe la posibilidad de formar un grupo corporativo que participe de eventos como maratonés o campeonatos de fútbol o simplemente sea un grupo de caminantes saludables acompañados por nuestros entrenadores.

**5. Eventos Recreativos Out -Company:** Organizamos jornadas o "días saludables" que incluyen actividades de recreación, juegos, ferias de salud, almuerzos y snacks saludables, charlas, etc.

