



CLASES DIRIGIDAS

wellnessjob

Organizamos clases dirigidas del tipo cuerpo/mente de baja implicación aeróbica que no requieren, necesariamente, una ducha al finalizar la sesión.

Las clases se pueden hacer en una sala de reuniones, retirando puntualmente el mobiliario, pues no es necesario ningún tipo de material: únicamente un equipo de música u ordenador.

Nos encargamos de toda la gestión de las actividades: imagen y difusión, gestión de las inscripciones, logística del material necesario y realización de la actividad con nuestros técnicos deportivos.

Derivando la gestión se consigue:

- Garantizar el servicio, cubriendo las posibles suplencias.
- Garantizar la continuidad, ya que animamos a la inscripción y hacemos la difusión más apropiada.
- Garantizar la profesionalidad y calidad del servicio en el propio centro de trabajo.

BODY BALANCE.

Actividad destinada a mejorar la flexibilidad y el tono muscular, donde se combinan diferentes técnicas como el Tai-chí, Yoga y Pilates. Entrenamiento ideal del cuerpo y la mente.

YOGA.

Disciplina basada en posturas llamadas Asanas: movimientos que se van repitiendo con el objetivo de relajar y estirar nuestro cuerpo, a la vez que nos proporcionan equilibrio personal y bienestar mental.

PILATES.

Técnica de entreno global que desde el trabajo en la parte central del cuerpo, permite una mejora postural de la concentración, la respiración y el tono muscular.



Rbla. Guipúzcoa 23-25 bajos 3. Tlf: 93.278.31.35
www.cet10.org

CET 10 