



CLASSES DIRIGIDES

wellnessjob

Organitzem classes dirigides del tipus cos/ment de baixa implicació aeròbica que no requereixen, necessàriament, una dutxa al finalitzar la sessió.

Les classes es poden fer a una sala de reunions, retirant puntualment el mobiliari, doncs no és necessari cap tipus de material: únicament una màrfega per usuari i un equip de música o un ordinador.

Ens encarreguem de tota la gestió de les activitats: imatge i difusió, gestió de les inscripcions, logística del material necessari i realització de l'activitat amb els nostres tècnics esportius.

Derivant la gestió s'aconsegueix:

- Garantir el servei, cobrint les possibles suplències.
- Garantir la continuïtat, ja que animem a la inscripció i fem la difusió més apropiada.
- Garantir la professionalitat i qualitat del servei al propi centre de treball.

BODY BALANCE.

Activitat destinada a millorar la flexibilitat i el to muscular, on es combina diferents tècniques com el Tai-Txí, Ioga i Pilates. Entrenament ideal del cos i la ment.

I OGA.

Disciplina basada en postures anomenades Asanas: moviments que es van repetint amb l'objectiu de relaxar i estirar el nostre cos, a la vegada que ens proporcionen equilibri personal i benestar mental.

PILATES.

Tècnica d'entrenament global que des de el treball a la part central del cos, permet una millora postural, de la concentració, la respiració i el to muscular.



Rbl. Guipúscoa 23 - 25, baixos 3 - 08018 Barcelona - Tel. 93 278 31 35 - Fax 93 305 50 62
www.cet10.org

CET 10 