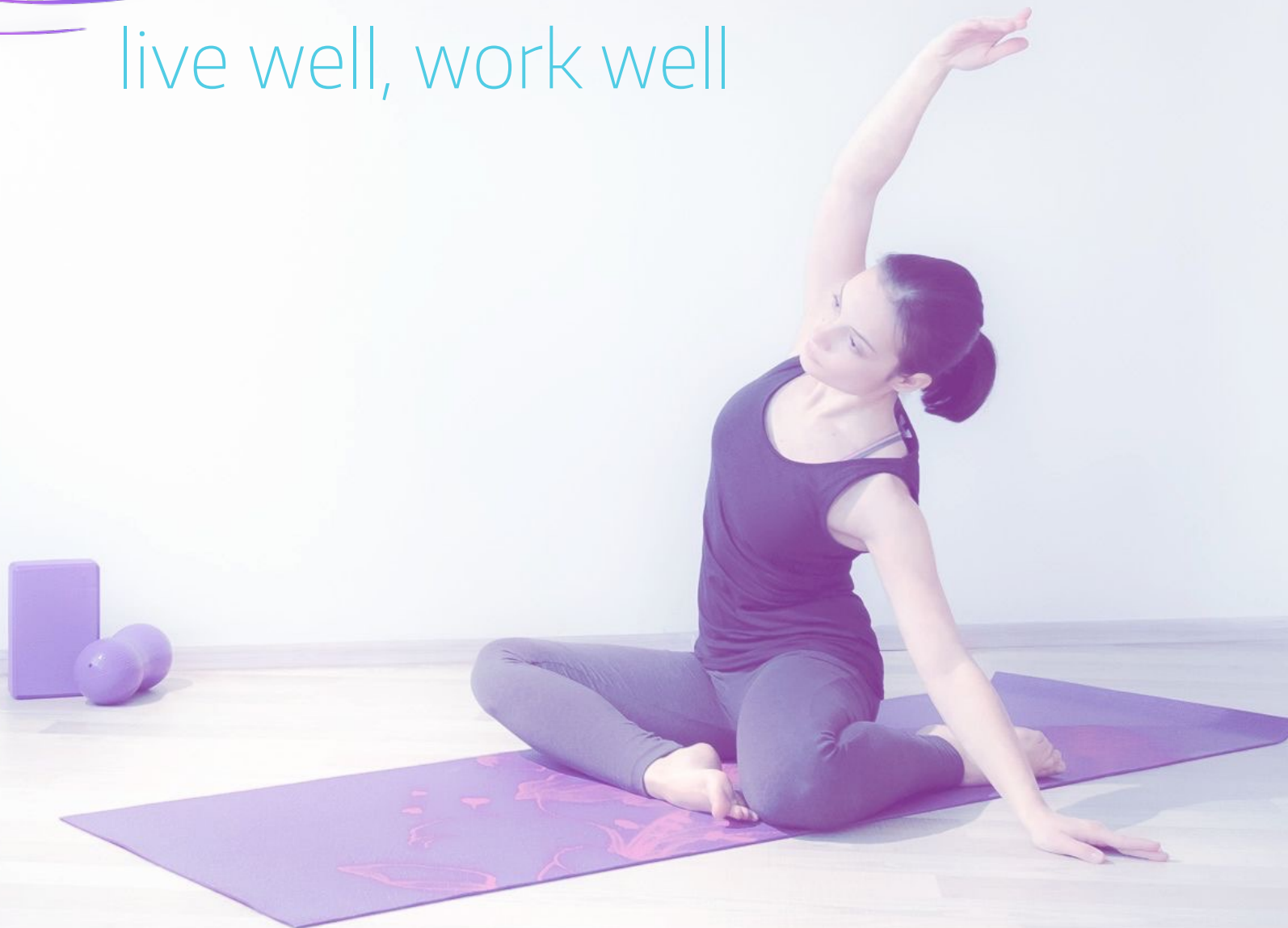


actiVero



live well, work well



Pilates @ work pentru productivitate sporită

“The mind, when housed within a healthful body, possesses a glorious sense of power.”

~ Joseph H. Pilates (1880 - 1967) ~



Pilates (numit original Contrology) este un sistem de exerciții fizice care contribuie la tonifierea corpului, întărirea sistemului muscular, creșterea flexibilității și agilității, îmbunătățirea posturii și a capacității de concentrare.

Principii de bază

CENTRU

RESPIRAȚIE

PRECIZIE

CONTROL

FLUIDITATE

CONCENTRARE



Individuale

Beneficii

Pentru echipă

- ↑ concentrare
- ↑ tonus muscular
- ↑ respirație și circulație sanguină
- ↑ postură, echilibru și coordonare
- ↓ dureri musculare și articulare
- ↓ stress și tensiune

- ↑ productivitate
- ↑ satisfacția angajaților
- ↑ atmosferă și mood
- ↑ energie
- ↓ costuri asigurări
- ↓ absențe medicale



Organizarea claselor

Durata ședinței: **50 de minute**, maxim **10 persoane**
pentru a putea acorda atenția cuvenită fiecărui participant

Ședințele pot fi programate **la prânz**, pentru îmbunătățirea productivității, sau **la finalul programului**, pentru relaxare *

Saltelele sunt puse la dispoziție de *activero*, fiind necesar doar un spațiu adecvat



* Programul poate fi adaptat cerințelor fiecărui client

Instructor:

Veronica  Martinoin



- MoveOn Certified Pilates Instructor
- Specializare în Pilates prenatal
- Instructor de balet și dans
- Certificat Prim Ajutor, acordat de
Societatea Națională de Cruce Roșie

Cadou de 8 Martie

pentru echipa dumneavoastră: un început de primăvară activ și sănătos!



vă oferă o sesiune de Pilates @ work gratuită

(în limita disponibilității)

Pentru detalii, contactați-ne la: 0736 36 89 86



“Physical fitness is the first requisite
of happiness.”

~ Joseph H. Pilates ~





Contact & info

0736 36 89 86

veronica@activero.life

<http://activero.life>

