

2024

Ginástica Laboral

PROF. FÁBIO LÉ
PERSONAL TRAINER



Já considerou aumentar a produtividade dos seus colaboradores?

Ao mesmo tempo que contribui para a saúde física e mental dos seus funcionários, pode ainda aumentar a sua produtividade e satisfação dentro da empresa, sabe como?

Ginástica / Atividade Física Laboral

A implementação de ginástica laboral melhora a produtividade, reduz o stress e o absentismo, além de aumentar o bem-estar dos funcionários. Empresas que adotam programas de atividade física criam um ambiente de trabalho mais saudável, com equipes mais motivadas e dispostas, resultando em maior eficiência e melhor desempenho geral.



Porque começar este programa



Resultados
comprovados



Aumento de
produção



Redução de
lesões e baixas
médicas



Melhor ambiente

Casos de sucesso em Portugal

Diversas empresas portuguesas têm implementado com sucesso programas de ginástica laboral, resultando em melhorias significativas na produtividade e no bem-estar dos seus funcionários.

[Exemplo 1](#)

[Exemplo 2](#)



Através de um programa de ginástica laboral, conseguiu reduzir o absentismo e melhorar a saúde física dos seus colaboradores. Os trabalhadores relataram um aumento na motivação e no moral, refletindo-se diretamente na produtividade da empresa.

[Programa Medinova](#)

Ao oferecer sessões regulares de ginástica laboral, observou um aumento na satisfação dos colaboradores e uma redução no número de lesões ocupacionais. Este tipo de iniciativa tem sido cada vez mais valorizada, não apenas por promover a saúde, mas também por melhorar o ambiente de trabalho e estimular o trabalho em equipa.

Serviços oferecidos

Todos os serviços incluem o material necessário para os desenvolver e são feitos no espaço de trabalho.



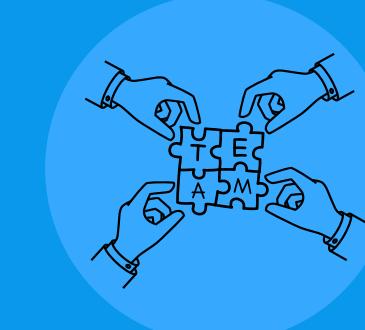
Ginástica / Atividade Física Laboral



Alongamentos e Postura



Pilates



Team Building (jogos diversos para promover o espírito de equipa)

Pacotes flexíveis

Pacote 1

- 1 aula semanal
- Ginástica Laboral
- Alongamentos
- Pilates
- material necessário incluído

120€/mês

Pacote 2

- 2 aulas semanais
- Ginástica Laboral
- Alongamentos
- Pilates
- material necessário incluído

240€/mês

Pacote 3

- 2 aulas semanais
- Ginástica Laboral
- Alongamentos
- Pilates
- Atividade de Team Building Mensal
- material necessário incluído

260€/mês

Pronto para aumentar a
saúde, qualidade de vida
e produtividade da sua
equipa?



Entre em contato!

964 553 301

fabiole.pt@gmail.com

www.fabiole.com