

YMCA RUNNING





YMCA RUNNING

La labor cotidiana enfrenta a individuos y equipos de trabajo a situaciones que provocan tensiones y stress. Como es ampliamente conocido, entre los efectos negativos del stress laboral se destacan: Trastornos digestivos, alta tensión arterial, inestabilidad emocional, ansiedad, angustia, jaquecas, sensación de incapacidad para responder, actitudes no cooperativas, trastornos del sueño, preocupación crónica, tensiones musculares e imposibilidad de relajamiento, extenuación, etc.

YMCA ofrece excelentes condiciones para acompañar a las empresas en la resolución de esa problemática dando mejor calidad de vida al tiempo de trabajo.

OFRECEMOS:

- Clase de entrenamiento grupal de running focalizado en el desarrollo de pautas saludables y socio afectivas.
- Clases OUTDOOR e INDOOR
- 2 encuentros semanales de 1.5 h en horario a definir junto a la empresa.
- Formación de tantos grupos como la empresa requiera. Cada uno integrado por hasta 15 mayores de 18 años a cargo de un profesor.
- Se contempla la participación mensual en eventos con el acompañamiento del profesor, quien se encargará de la logística.

BENEFICIOS



Estilo de vida y contacto con la naturaleza.



Relaciones y mejores negocios.



Bienestar y relax.



Espíritu de superación personal y sana competencia.



INFORMES:

Solicitar una llamada al
0810.555.YMCA (9622) - 4311.4785
ymca.org.ar