

# YMCA SWIMMING





# YMCA SWIMMING

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
- Imposibilidad de relajamiento
- Extenuación
- Entre otros

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

## OFRECEMOS:

- Entrenamiento grupal de natación focalizado en el desarrollo de pautas saludables y socio afectivas
- 2 encuentros semanales de 90 minutos en horarios a definir junto con 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

## BENEFICIOS:



Mantiene el buen funcionamiento general del organismo



Mejora la memoria



Beneficia la capacidad pulmonar



Mejora la flexibilidad



Tonifica y aumenta la masa muscular



Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas



Favorece la circulación



Combate el estrés



## INFORMES:

Solicitar una llamada al  
0810.555.YMCA (9622)  
4311.4785  
[ymca.org.ar](http://ymca.org.ar)

