



GINÁSTICA LABORAL

POTENCIALIZANDO A PERFORMANCE DE PESSOAS E EMPRESAS



ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER

O QUE É GINÁSTICA LABORAL?

Ginástica Laboral é um programa de exercícios físicos realizados em expediente de trabalho presencial ou online. Sua finalidade é controlar o estresse e equilibrar a saúde física e mental, proporcionando o bem estar e melhora da performance dos participantes e da empresa.



ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER



PREVENÇÃO DE DOENÇAS E FALTAS

A Ginástica Laboral aumenta o auto conhecimento corporal e cognitivo, possibilitando a percepção de sintomas e o controle de vícios do dia a dia. Dessa forma, diminuimos afastamentos por estresse e doenças mais graves.



ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER



MELHORA INTERAÇÃO E COMUNICAÇÃO

Exercícios em grupo presencial ou online aumentam a interação e melhoram a comunicação, permitindo que os setores da empresa tenham empatia e interação. Com isso, o time sente prazer em trabalhar e se sente parte da empresa.



ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER



EXERCÍCIO FÍSICO AUMENTA A CONCENTRAÇÃO E A CRIATIVIDADE

O exercício físico oxigena o cérebro e produz hormônios tornando o cérebro mais ativo e potente. Isso permite que o colaborador tenha mais disposição física e mental, aumentando sua concentração e criatividade.

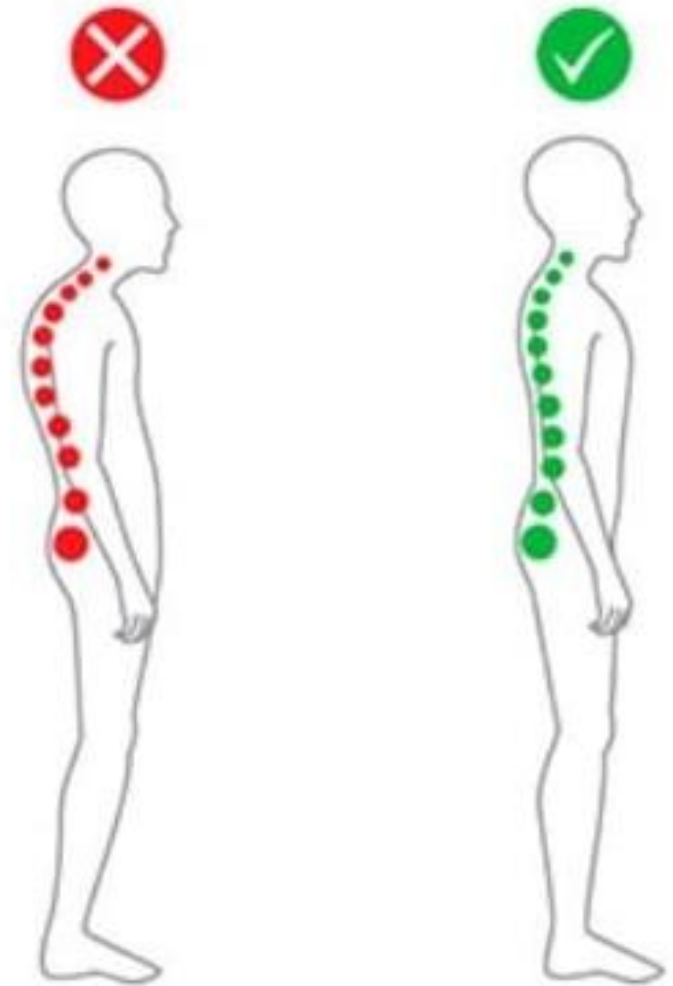


ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER



GINÁSTICA LABORAL OTIMIZA POSTURA

A postura inadequada faz com que o colaborador gaste mais energia, atrapalhando sua respiração e produzindo mais ansiedade e estresse. Por meio de exercícios melhoramos a postura e temos avaliação por fotos para mensurar os resultados.



ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER

PORQUE ADERIR AO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL PARA SUA EMPRESA?

Os empresários mais bem sucedidos do mundo, entre eles o conhecido Abílio Diniz, são adeptos da prática de esportes e exercícios físicos. Eles sabem da importância do desenvolvimento pessoal para os negócios.



ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER



RECOMENDAÇÕES

De acordo com cada empresa, orientamos que a prática ocorra da seguinte forma:

Frequência: 2 x por semana.

Duração: 15 a 20 minutos por sessão.

Quantidade: até 20 pessoas por turma.



ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER



METODOLOGIA

- Anamnese individual
- Avaliação postural mensal (foto)
- Exercícios personalizados
- Aula online ao vivo de 15 a 20 minutos
- Consultoria Online



ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER



ORÇAMENTO POR PESSOA

-
- Empresa até 20 funcionários:
R\$ 100 por pessoa
 - Empresa de 21 a 50 funcionários:
R\$ 80 por pessoa
 - Empresa de 51 a 100 funcionários:
R\$ 60 por pessoa
 - Empresa de 101 a 200 funcionários:
R\$ 30 por pessoa



ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER



EMPRESAS ATENDIDAS

- Tax Review (2017)
 - Inst. Conscientização (desde 2015)
 - Lopes Imóveis (desde 2015)
-
- Disponibilizamos 2 dias de teste gratuito para comprovarem os benefícios na prática.



Fernando Silveira

Sócio Diretor at TAX REVIEW

1 sec

Kick-off do Programa de Saúde e Equilíbrio em Empresas de Alta Performance! Obrigado **Israel Bernardo**! Para se entregar resultados a ...see more



ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER

CONSIDERAÇÕES

Agradecemos pelo tempo e cordialidade em assistir essa apresentação.

Nossa proposta tem o objetivo de atender suas necessidades e oferecer um serviço exclusivo para sua empresa.

Estamos a disposição,

Israel Bernardo

(11) 9 5392-2364

contato@israelpersonal.com.br

CREF 079239-G/SP

CNPJ: 14898751/0001-81

www.israelpersonal.com.br



ISRAEL BERNARDO
PERSONAL TRAINER