



**Комплекс упражнений для занятий
в офисе**

Научный подход

По данным СНИЦ (социологический научно-исследовательский центр) на сегодняшний день в России лишь 25% мужчин и 17% женщин поддерживают свою физическую активность на уровне, рекомендованном специалистами.

У малоактивных людей шансы получить заболевания опорно-двигательного аппарата и перенести депрессию вдвое больше по сравнению с теми, кто много двигается.

Около 70% активной фазы бодрствования человек проводит в офисе.

Депрессия



Стресс



Заболевания опорно-двигательной системы



Снижение эффективности труда



Основные принципы программы

Программа «Фитнес Офис» – это комплекс уникальных упражнений для сотрудников Вашего предприятия.

Программа разрабатывается методистом на основе заполненной сотрудниками анкеты и проводится инструктором непосредственно на рабочем месте (помещение кабинета).

При создании программы занятий мы руководствовались:

- Богатейшим опытом производственной гимнастики советских времен;
- Современными методиками в области психологической и эмоциональной разгрузки;
- Новаторским на сегодняшний день комплексом дыхательных упражнений;
- Собственными разработками в области организации внутрикорпоративных мероприятий и нетрадиционных форм team building.

**«Фитнес Офис» =
физическая нагрузка +
психологическая разгрузка +
эмоциональная зарядка**



Цели и задачи программы

Программа «Фитнес Офис» это не только комплекс мероприятий по гигиене и охране труда, составленных для людей, пребывающих в вынужденном сидячем положении.

«Фитнес Офис» - это 15 минут эмоциональной разгрузки, перерыв, позволяющий не только восстановить нормальное кровообращение, но и коллективно «переключиться» на другую эмоциональную волну, которая позволит с новыми силами и общим приподнятым психологическим настроением продолжить работу.

«Фитнес офис» - Спортивный team building на рабочем месте.



Методика разработки программ

На сегодняшний день методистами компании «Фитнес офис» разработано около 30 программ, направленных на разминку незадействованных в рабочем процессе органов и мышц. Программы «Фитнес Офиса» - это синтез психологических, дыхательных и физических упражнений, создающий полноценную разгрузку для сотрудников, проводящих рабочий день в одном положении перед компьютером.

Принцип разработки программы «Фитнес Офис» для Вашего предприятия:

- Методисты компании «Фитнес Офис» проводят анкетирование представителей отдела персонала Вашей компании. Основной задачей анкетирования является выявить основные направления элементов team building.
- Для составления комплекса гимнастики проводится дополнительное анкетирование сотрудников Вашей компании.
- Результаты анкетирования лягут в основу комплекса упражнений, сочетающего в себе элементы гимнастики (по указанным в анкете конкретным проблемам), психологические упражнения для эмоциональной разгрузки и элементы team building.



Система абонементов

Мы создали несколько видов абонементов
(каждый абонемент включает весь комплекс упражнений).

| Название абонемента | Длительность курса | Периодичность занятий |
|--|--------------------|-----------------------|
| «Экспресс» | 3 месяца | 3 раза в неделю |
| «Экспресс 2» | 4 месяца | 2 раза в неделю |
| «В здоровом теле – здоровый дух» | 6 месяцев | 3 раза в неделю |
| «Делу – время, потехе – тоже время» | 6 месяцев | 2 раза в неделю |
| «Фитнес Офис» | 12 месяцев | 2 или 3 раза в неделю |

По мнению методистов нашей компании оптимальными для достижения результатов являются абонементы от 6-ти месяцев занятий.



Стоимость абонементов

Стоимость абонемента зависит от количества человек в Вашей компании.

Минимальная стоимость 1 занятия на человека составляет **50** рублей .

Безусловно, постановка и реализация индивидуальных задач для каждой компании диктует гибкого подхода, как к формированию комплекса упражнений, так и ценообразованию.

Мы рады будем обсудить все возможные варианты и составить индивидуальное предложение для Вашей компании при личной встрече или по телефонам:

+ 7-921-301-67-97 Вера

+ 7-901-373-80-38 Майк



Спасибо за внимание!

