Фитнес Офис

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, рекомендованным 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

Фитнес Офис

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

Фитнес Офис

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 настроем продолжить работу.

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

Фитнес Офис

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.

Фитнес Офис

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.

Фитнес Офис

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

Фитнес Офис

Спасибо за внимание!

Фитнес Офис