



# PROGRAMMI BENESSERE AZIENDALI **CLUB MOVE**

[www.clubmove.ch](http://www.clubmove.ch) - Tel: [0919240107](tel:0919240107)

# IL CAPITALE UMANO, IL VOSTRO **ASSET** PIU' IMPORTANTE

Si sa, Il benessere fisico, psichico e sociale é essenziale per la qualità della vita.

Considerando che sul posto di lavoro si trascorrono molte ore, é' sempre più importante e più diffuso l'impegno delle aziende nel promuovere buone pratiche per migliorare le condizioni di salute del dipendente.

**Il benessere "personale" é il benessere "del personale" e di conseguenza dell'impresa**

Da uno studio della Loughborough University, pubblicato di recente, è emerso che l'attività fisica produce effetti positivi sulla salute dell'individuo e, quando svolta a livello aziendale, permette di migliorare la qualità delle relazioni di gruppo e potenziare la coesione organizzativa.\*

L'organizzazione mondiale della sanità ha indicato quali siano, per ogni fascia d'età, i livelli di attività fisica raccomandati:

-tra i 18 e i 64 anni: almeno 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana o 75 minuti di attività svolta ad alta intensità.\*

Il datore di lavoro può rivestire un ruolo attivo per promuovere attività che possano contribuire alla prevenzione di numerose malattie caratteristiche della nostra epoca, quali per esempio ipertensione, obesità, diabete e patologie cardiovascolari, molte delle quali hanno alla base fattori di rischio comuni ma, per fortuna, modificabili.

Club Move ha creato appositamente per Vostra azienda una serie di attività fisiche che permettono ai vostri dipendenti di ammalarsi meno, produrre di più e dare l'immagine di un'impresa sana.



\*Fonti:  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)  
[www.who.int](http://www.who.int)  
[www.lboro.ac.uk](http://www.lboro.ac.uk)

# I VANTAGGI DEL PROGRAMMA BENESSERE **CLUB MOVE**

## RIDUZIONE DELL'ASSENTEISMO

Fino al 25%



## AUMENTO DEL FATTURATO

Fino al 14%



## AUMENTO DEL SENSO DI APPARTENENZA

Maggior partecipazione ed interesse nei confronti dell'azienda



## TEAM BUILDING

Attraverso attività di gruppo



## RIDUZIONE DELLO STRESS

E del turnover aziendale



## DIFFUSIONE DELL'IMMAGINE

Grazie alla brand advocacy dei dipendenti



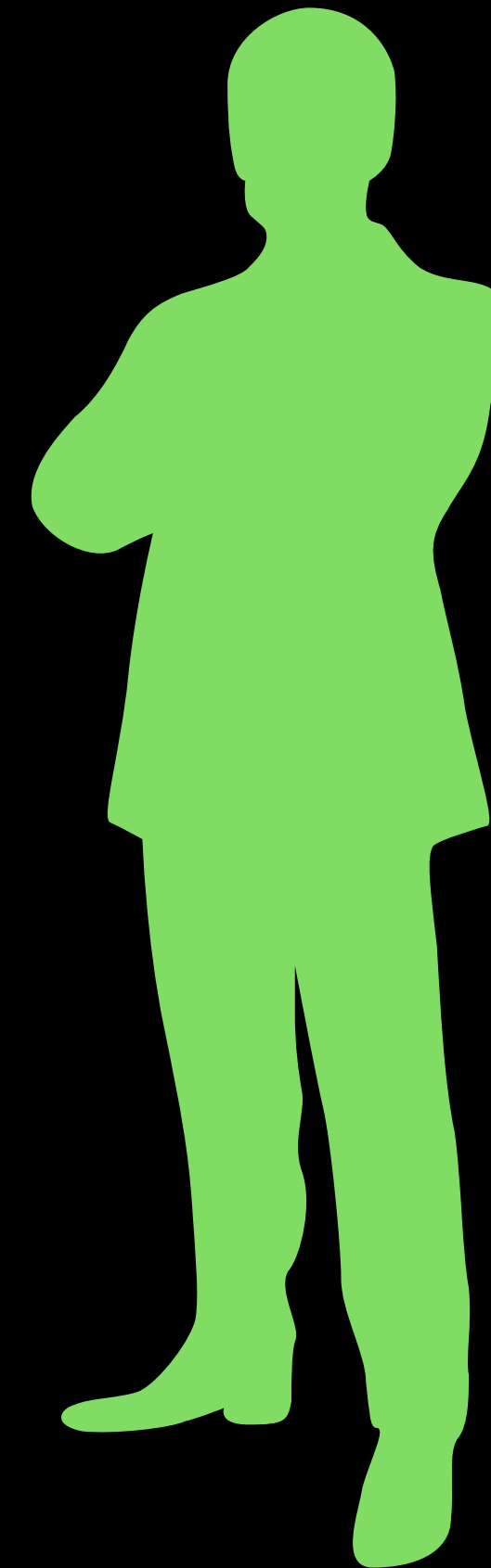
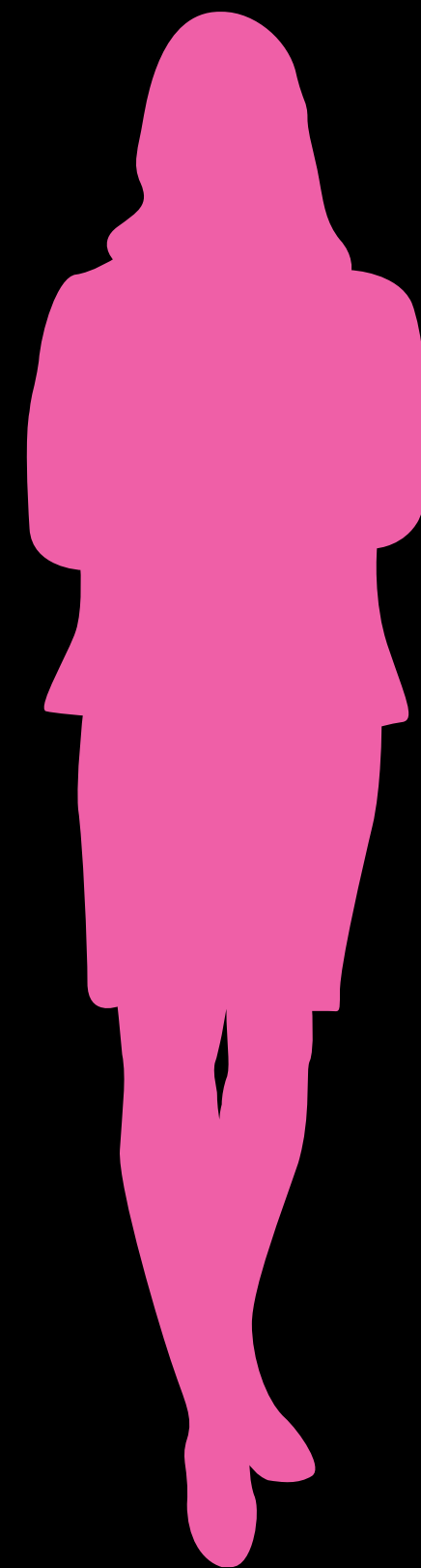
## MAGGIOR PRODUTTIVITÀ

Concentrazione ed efficienza



## RELAZIONE CON I DIPENDENTI

Immagine di un'azienda che mette il benessere dei dipendenti al primo posto



# UNA PROPOSTA PER OGNI **ESIGENZA**

*CON POSSIBILITÀ DI PERSONALIZZARE L'OFFERTA SU MISURA PER VOI*

## **CLASSI IN PICCOLI GRUPPI**

Corsi specifici studiati per la vostra azienda, che mirano la riduzione dello stress ed il miglioramento della salute

Costo CHF 350 per 10 lezioni/persona

## **PERSONAL TRAINING**

Lezioni private per 1-2 persone che hanno esigenze specifiche

Costo CHF 100/sessione

# CLASSI AZIENDALI: ALCUNE DELLE **SOLUZIONI MOVE**

**CORSI STUDIATI PER DIMINUIRE LO STRESS, MIGLIORARE IL BENESSERE GENERALE E SVILUPPARE LO SPIRITO DI TEAM**



## **TIMEOUT**

DURATA: 60 MINUTI

IL WORKOUT CHE TONIFICA, BRUCIA MOLTISSIME CALORIE E SCARICA LO STRESS, ATTRAVERSO UN MIX DI ESERCIZI FUNZIONALI E TECNICHE DI PUGILATO.

INCLUDE: CARDIO FREQUENZIMETRI PER LA DURATA DEL WORKOUT  
NON INCLUDE: GUANTI DA BOXE

ISTRUTTORE: RIKY



## **CLUB ZEN**

DURATA: 60 MINUTI

L'ALLENAMENTO CHE GRAZIE ALLA COMBINAZIONE ARMONIOSA TRA ESERCIZI DI YOGA, PILATES E TECNICHE DI RESPIRAZIONE, DONA AL NOSTRO CORPO ED ALLA NOSTRA MENTE LA CAPACITA' DI PREVENIRE LO STRESS ED I BURNOUT

INCLUDE: CARDIO FREQUENZIMETRI PER LA DURATA DEL WORKOUT

ISTRUTTORE: ALESSANDRA



## **FUNCTIONAL TRAINING E TRX**

DURATA: 60 MINUTI

ALLENAMENTI FUNZIONALI PER MIGLIORARE MOBILITA', FORZA, RESISTENZA, POTENZA E STABILITA', ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI SEMPLICI ATTREZZI O DEL TRX SUSPENSION TRAINING

INCLUDE: CARDIO FREQUENZIMETRI PER LA DURATA DEL WORKOUT

ISTRUTTORE: CARLO



## **HIIT**

DURATA: 35 MINUTI

IL WORKOUT CHE ATTRAVERSO L'INTERVAL TRAINING INCREMENTA IL METABOLISMO E DONA UN FISICO TONICO E PERFORMANTE

INCLUDE: CARDIO FREQUENZIMETRI PER LA DURATA DEL WORKOUT

ISTRUTTORE: RIKY



CLUB MOVE.CH



CLUB A NUMERO CHIUSO  
N. MASSIMO DI ISCRITTI



INGRESSO CON LETTURA  
BIOMETRICA DEL DITO



VIDEOSORVEGLIANZA DI  
SICUREZZA ATTIVA  
24H/24



SERVIZIO LAVANDERIA E  
ASCIUGAMANO  
PERSONALE



ARMADIETTO PERSONALE  
CON  
DEPOSITO BIANCHERIA



SAUNA AD INGRESSO  
LIBERO  
PER ABBONATI



AREA RELAX E AREA  
SNACK  
POST ALLENAMENTO



DUE SALE CORSI: P.T.  
E PICCOLI GRUPPI



ATTREZZATURE  
TECHOGYM  
AUTOALIMENTATE



UNITÀ INDIPENDENTE  
MULTIFUNZIONE KINESIS  
ONE



ZONA ESTERNA PER  
FUNCTIONAL TRAINING



WI-FI E WELLNESS CLOUD  
APP

**CLUB MOVE SA**

VIA TREVANO 85 6900 LUGANO

[info@clubmove.ch](mailto:info@clubmove.ch)

[www.clubmove.ch](http://www.clubmove.ch)