



**MEDLEY TRIATHLON
CONSULTORIA EMPRESARIAL**

CORPORATIVO

AVALIAÇÃO DE ÁREA

Através de um projeto técnico adaptamos uma academia - um local específico para os funcionários com profissionais especializados, avaliação física e todos os componentes necessários para a implantação e o melhor funcionamento. Garantindo a todos os seus funcionários uma melhor qualidade de vida, por meio da prática de atividade física.

CORRIDA

Criação de projetos de corrida e caminhada para funcionários montando grupos, horários e locais pré-determinados com o objetivo de melhorar o condicionamento físico, integração e auto-estima com a participação em provas e competições para divulgação e marketing da empresa.

MASSAGEM E FISIOTERAPIA

São técnicas de massagem e trabalho de fisioterapia que alivia tensões musculares e dores em geral, diminui o stress e melhora a qualidade articular e sanguínea, aumenta a disposição, produtividades e concentração. Previne doenças relacionadas ao stress; como dores de cabeça, insônia, irritabilidade, ansiedade e depressão.

GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral é um programa de atividades que se destina aos funcionários e é formada por exercícios e relaxamentos para recuperação de movimentos repetitivos e destinados a posturas incorretas. Pode ser realizada no próprio local de trabalho e ou em um espaço adequado. A duração é de 15 minutos diários, desenvolvidos para cada setor da empresa.

- » Diminui o sedentarismo;
- » Previne e combate as doenças ocupacionais.
- » Melhora a circulação;
- » Promove disposição e bem-estar para a jornada de trabalho;
- » Estimula a prática de atividade física.
- » Diminuição dos índices de estresse, depressão e ansiedade.
- » Melhora a atenção, concentração e o rendimento no trabalho.
- » Maior motivação e auto-estima da empresa.
- » Integração da equipe.
- » Melhora relacionamentos.
- » Desperta nova liderança.
- » Redução em faltas, afastamentos e substituição de funcionários.
- » Diminuição de acidentes e doenças ocupacionais.
- » Maior produtividade.
- » Maior isenção legal para a empresa.

CONDOMÍNIOS

- » Elaboração de projetos de implantação de montagem, layout, compra e terceirização de academias e manutenção dos equipamentos;
 - » Possibilidade de melhorar sua qualidade de vida com a atividade física com conforto, segurança para você, e sua família.
 - » Atividades para crianças e terceira idade. Oferecemos várias modalidades: musculação, ginástica localizada, hidroginástica, natação e alongamento. Terceirização de professores e personal training para acompanhamento e orientação em condomínios;
 - » Escola de esportes para iniciação e aprimoramento de diversas modalidades, tais como futebol, basquete, voleibol, handebol, natação entre outros;
 - » Atividades recreativas com objetivo de promover momentos de integração e socialização de jogos, gincanas, orneios e festas comemorativas.
-

HOTÉIS

- » Elaboração de projetos de implantação e montagem de academias, realizando toda a elaboração através de layout de sala, compra e manutenção dos equipamentos.
 - » Terceirização e coordenação de sua sala de musculação.
 - » Terceirização de profissionais e personal trainer.
 - » Programas de atividades esportivas e equipe recreacional.
 - » Massagem Express.
-

PERSONAL TRAINER

AVALIAÇÃO FÍSICA

Um importante forma de praticar uma atividade física segura, e que respeite os limites do indivíduo é criar bases estatísticas para a melhor periodização do treinamento para acompanhamento no desenvolvimento físico. Sendo importante avaliação cardiorrespiratória, nutricional, postural e funcional. Também realizamos avaliações individuais e em grupos.

TERCEIRIZAÇÃO

Terceirização dos serviços de avaliação física e montagem de infra-estrutura padronizada de salas de ginástica e musculação.

CONSULTORIA

Consultoria e treinamento para profissionais em avaliação física, que ministram aulas em academias, e que necessitam de auxílio na montagem e estruturação de uma eficiente manutenção nas avaliações físicas e desportivas.

Obs.: As vantagens de contratar um personal trainer é que você faz uma aula personalizada que leva em conta seus limites e objetivos específicos. Os resultados adquiridos acontecem em menor tempo devido a dedicação, cobrança, exclusividade e o detalhamento do programa de treino.

- » Treinamento individual ou em grupos reduzidos
- » Avaliação física e nutricional.
- » Grupos especiais (cardiopatas, obesos, diabéticos e hipertensos), terceira idade, treinamento de corrida, caminhada e triathlon.
- » Atendimento em residências, condomínios, academias e parques.
- » Horários e dias flexíveis, todos estabelecidos a partir da necessidade de cada cliente.

EVENTOS

- » Desenvolvemos diversos eventos para empresas;
- » Eventos motivacionais;
- » Organização de torneios e campeonatos: arbitragem, tabelas, horários e locais;
- » Organização de festas de confraternização, palestras, recreação entre outros;
- » Eventos outdoor.