

I am Fit
PASSION FOR WELLNESS

PROGRAMA CORPORATE



CRIAMOS EMPRESAS SAUDÁVEIS

Quem somos

Mais do que um ginásio o I AM FIT é um Health Club, que privilegia o equilíbrio entre Body, Mind & Spirit. Localizado numa das maiores artérias verdes da cidade, com uma área de 10.000 m², temos uma oferta integrada de serviços e somos o seu Clube de eleição. A equipa do I AM FIT é composta por vários profissionais com diferentes especializações para que lhe possamos prestar um serviço de excelência!

A importância que a prática regular de atividade física tem na área da saúde, leva as empresas a incentivarem os seus colaboradores a terem hábitos de vida saudáveis.

O Clube – Parque Das Nações

Ginásio



5 Estúdios de aulas de grupo



Ténis



Jacuzzi



Piscina Interior



Piscina Exterior



Squash

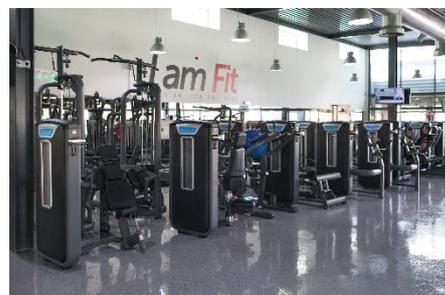


Sauna e Banho Turco



Serviços

- Spa
- Nutrição
- Osteopatia
- Fisioterapia
- Pré e Pós Parto
- Personal Trainer
- Espaço Crianças - Bizzi Kids
- Atividades para crianças
- Festas Aniversário
- Auditório
- Bar



O Impacto da atividade física nos seus colaboradores

A prática regular de atividade física tem uma importância vital para ter um estilo de vida saudável. Existem alguns efeitos mais que comprovados da realização de atividade física:

Redução do nível de stress

Menor número de baixas médicas

Maior capacidade de concentração

Maior nível de criatividade

Melhoria do bem-estar geral

Aumento da produtividade

Menor rotatividade de colaboradores

Investimento vs Poupança - o investimento feito na atividade física gera uma poupança em custos de saúde futuros

CONTRIBUIMOS PARA A EXISTÊNCIA DE EMPRESAS SAUDÁVEIS E COLABORADORES FELIZES

O que temos para oferecer?

Dinamizar, incentivar, estimular, os Recursos Humanos.

Definimos em conjunto um plano de atividades para realizar ao longo do ano, de acordo com as necessidades dos colaboradores e da empresa.

Condições

I am Fit Total
PASSION FOR WELLNESS

40€ Inscrição

62€ Mensalidade (s/fidelização)

52€ Mensalidade (c/fidelização)

Oferta ao Público

I am Fit Corporate
PASSION FOR WELLNESS

10€ Inscrição*

50€ Mensalidade (s/fidelização)

40€ Mensalidade (c/fidelização)

Oferta Corporate Comparticipado

*No 1º mês de divulgação do protocolo, após 25€



Micaela Anastácio

Corporate Manager

Tlm. 91288 95 29

Email: micaela.anastacio@iamfit.pt