CET 10®
Wellnessjob

Propuesta actividades CANAL SPORT CLUB 22@NETWORK 2017/18

INFORMACION CORPORATIVA

En CET10 Wellnessjob somos especialistas en desarrollar programas de salud en el entorno laboral, y en la gestión de actividades deportivas para empresas.

Ofrecemos un servicio integral en todas nuestras actividades, desde el diseño, gestión y dinamización de gimnasios corporativos, hasta la organización de diferentes programas de actividades dentro y fuera del centro de trabajo. Ayudamos a crear un entorno de trabajo saludable, aportando un elemento de motivación al personal y contribuyendo a la mejora de la salud y bienestar personal.

Ofrecemos un servicio a medida, según las necesidades de nuestros clientes y disponemos de un equipo profesional con más de 12 años de experiencia en el ámbito corporativo y más de 22 años de experiencia en el sector deportivo, que nos permite ofrecer un servicio de calidad.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

Detallamos a continuación dos propuestas de actividades para crear un Club Deportivo para las empresas asociadas al 22@network, donde poder ofrecer consejos de salud, actividades deportivas y talleres sobre hábitos saludables.

Propuesta 1

Os proponemos ofrecer un paquete de actividades mensual que consta de:

- Un artículo o tip sobre hábitos saludables (nutrición, actividad física y salud emocional).

- Una actividad deportiva o taller, diferente cada mes.

Propuesta 2

Os proponemos ofrecer un paquete de actividades mensual que consta de:

- un torneo de pádel de medio día como actividad de lanzamiento y captación de participantes en el Club.

- Un artículo o tip sobre hábitos saludables cada mes (nutrición, actividad física y salud emocional).

- Un club de running: una sesión semanal de entrenamiento en grupo.

- Un club de senderismo: una ruta a pie de medio día, los sábados por la mañana, cada dos meses.

- Una actividad deportiva o taller, diferente cada dos meses.

Ejemplo de planificación:

PROPUESTA 1	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7	MES 8	MES 9	MES 10	MES 11
ARTICULO DE SALUD	■		■		■		■		■		■
TIP DE SALUD		■		■		■		■		■	
TORNEO 1/2 DIA PADEL	■										
TALLER ANTIESTRÉS MEDIANTE YOGA		■									
SESION DE ZUMBA			■								
TALLER SALUD DE ESPALDA				■							
RUTA A PIE 1/2 DIA					■						
CHARLA NUTRICION						■					
TALLER DE RUNNING							■				
TALLER DE NUTRICION								■			
SESION DE BODY COMBAT									■		
RUTA A PIE 1/2 DIA										■	
TALLER MINDFULLNESS											■

PROPUESTA 2	MES1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7	MES 8	MES 9	MES 10	MES 11
TORNEO 1/2 DIA PADEL	■										
ARTICULO DE SALUD		■		■		■		■		■	
TIP DE SALUD			■		■		■		■		■
CLUB DE RUNNING		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
RUTA A PIE 1/2 DIA			■		■		■		■		■
TALLER ANTIESTRÉS MEDIANTE YOGA		■									
TALLER SALUD DE ESPALDA				■							
TALLER NUTRICION						■					
TALLER MINDFULLNESS								■			
TALLER NUTRICION										■	

A continuación, detallamos la oferta de actividades que hemos propuesto en las dos opciones. Tanto los talleres como las charlas se podrían cambiar por cualquier taller o charla de los que tenemos en nuestra cartera de actividades que os puedan interesar.

Capsulas informativas

Cada mes ofreceremos información interesante sobre hábitos saludables, en dos tipos de formatos: en formato tip (Sabias que...) y en formato artículo.

Torneo de pádel

Un torneo de pádel de medio día, en nuestras pistas de Pádel de ARTOS, para 24 parejas, con el soporte de un monitor de pádel para todo el torneo y una carpa para vosotros, donde se colgarán los cruces y resultados en un tablón, y pelotas nuevas para el torneo.

Se podría valorar también si hay opción de poderlo celebrar en el CEM Maresme o en el CEM Olimpia).

Sería un torneo por grupos, 4 grupos de 6 parejas, donde cada pareja jugaría un mínimo de 5 partidos antes de ser eliminado y luego unas fases finales eliminatorias donde se clasificarían los dos primero de cada grupo. Habría una pareja campeona y una pareja subcampeona. Los partidos seria cortos, de 15 minutos, finales incluidas. La final podría alargarse un poco a unos 20 minutos. La gente debería apuntarse por parejas.

Charla sobre nutrición

Charla de 1h-1.5h de duración, impartidas por un equipo de profesionales, Diplomados en Nutrición Humana y Dietética y colegiado con especialidades diversas según la temática. La charla se impartirá en algún espacio facilitado por los clientes (no está valorado el coste del alquiler de una sala en el presupuesto que os presentamos).

La participación máxima dependerá de la capacidad de la sala donde se imparta.

La charla puede ser cualquiera de las que tenemos en nuestro catálogo de actividades.

Taller de salud de espalda

Un taller práctico, de 2h, donde conseguiremos un conocimiento de nuestra espalda, del control postural y de diferentes ejercicios dirigidos a tonificar y estirar la musculatura de nuestra espalda, para ayudarnos a prevenir o mejorar posibles molestias y mantener nuestra espalda en buen estado.

Impartido por un fisioterapeuta y un entrenador personal de nuestro equipo de técnicos, con una participación de 15 personas máximo por taller. Este taller se impartirá en algún espacio facilitado por los clientes (no está valorado el coste del alquiler de una sala en el presupuesto que os presentamos).

Contenidos:

/ Higiene corporal y ergonomía. Técnicas de control corporal. Prescripción de ejercicios para el dolor de espalda.

/ Ejercicios de tonificación y estiramientos de la zona cervical y dorsal.

/ Ejercicios de tonificación y estiramientos de la zona lumbar.

/ Entrega de una guía de ejercicios para realizar en casa y recordatorio de los ejercicios básicos para mejorar el dolor de espalda.

Taller anti estrés mediante el yoga

Un taller práctico, de 2h, donde mediante la práctica del yoga aprenderemos a gestionar el estrés y alcanzar el equilibrio emocional, ayudando a mantener nuestra salud y aumentar la vitalidad.

Impartido por una profesora de una escuela de yoga colaboradora de Wellnessjob y con una participación de 15 personas máximo por taller. Este taller se impartirá en algún espacio facilitado por los clientes (no está valorado el coste del alquiler de una sala en el presupuesto que os presentamos).

Contenidos:

/ Cómo mantener la calma en situaciones extremas y cómo mejorar la respuesta al estrés crónico, mediante diferentes herramientas:

- Técnicas de respiración
- Técnicas de meditación
- Prácticas físicas de yoga
- Técnicas de relajación profunda

Taller de Mindfulness

Taller práctico, de 2h, impartido por un equipo de profesionales expertos en formación, pedagogía, inteligencia emocional, técnicas actorales, comunicación y mindfulness, colaboradores de Wellnessjob, y con una participación de 15 personas máximo por taller. Este taller se impartirá en algún espacio facilitado por los clientes (no está valorado el coste del alquiler de una sala en el presupuesto que os presentamos).

Mindfulness significa prestar atención de una manera especial, en el momento presente y sin juzgar, con atención plena. En cuanto pensamos en lo que nos pasó o en lo que vamos a hacer mañana hemos abandonado la atención plena y no estamos haciendo mindfulness.

Mindfulness se puede considerar el nombre, en occidente, que recibe una forma de meditación aplicada en la vida cotidiana. No se trata solamente de permanecer

sentado en una postura determinada y con los ojos cerrados o entreabiertos (meditaciones formales) sino que, además, esta experiencia se hace extensiva a la vida cotidiana, en cada acto, en cada actividad. Esto se consigue a través de una mente enfocada al momento presente y siendo consciente de todo lo que acaece de una forma más sensorial y objetiva (sin juzgar).

Para ello, trabajaremos la meditación activa, es decir, la concentración, ejercicios de respiración, y relajación a través del movimiento, que nos ayudarán a activar y conocer nuestras herramientas de gestión personal para potenciar nuestra actitud

Objetivos:

/ Aprender a responder a las demandas del entorno de manera positiva en lugar de reaccionar de manera inconsciente.

/ Observar los hábitos de la mente como generadores del estrés y del conflicto y cambiar la relación con ellos

/ Ser capaz de parar, observar y dar una respuesta adecuada frente a los estímulos.

/ Ser conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo.

/ Recuperar la presencia, es decir, estar completamente atentos en el aquí y en el ahora, adaptando una actitud positiva

Taller planificamos menús

Un taller teórico-práctico, de 2h, donde conoceremos cómo organizarnos a la hora de planificar un menú y cuáles son las bases de una alimentación equilibrada para realizar una buena planificación.

Impartido por un equipo de profesionales. Diplomados en Nutrición Humana y Dietética y con una participación de 15 personas máximo por taller. Este taller se impartirá en algún espacio facilitado por los clientes (no está valorado el coste del alquiler de una sala en el presupuesto que os presentamos).

Contenidos:

/ Alimentación equilibrada a lo largo del día.

/ Alimentación equilibrada a lo largo de la semana.

/ Productos de temporada.

Taller recursos rápidos en la cocina

Un taller teórico-práctico, de 2h, donde conoceremos qué recursos tenemos en la cocina y cómo los podemos utilizar de manera sencilla, rápida y segura.

Impartido por un equipo de profesionales, Diplomados en Nutrición Humana y Dietética y con una participación de 15 personas máximo por taller. Este taller se impartirá en algún espacio facilitado por los clientes (no está valorado el coste del alquiler de una sala en el presupuesto que os presentamos).

Contenidos:

/ La comida rápida y su efecto sobre el paladar y la salud

/ En casa también podemos preparar cosas rápidas y sanas.

/ Elaboración de recetas con la participación de los asistentes repartidos por grupos.

Taller de running

Sesión práctica de carrera, de 1.30h, con explicaciones técnicas adaptada a los niveles de los participantes, con posibilidad de realizar un trabajo complementario al terminar. Se puede realizar la sesión conjuntamente o por separado, o enfocada a un tema concreto, por ejemplo: la técnica de carrera, iniciarse en el running, la tonificación muscular, el calentamiento el día de la carrera, etc.

Las sesiones estarán dirigidas por de la atleta internacional y embajadora de la marca ASICS, Mary González y con el asesoramiento técnico del entrenador nacional de atletismo Andreu Novakosky.

Participación máxima de 15 personas por taller.

Actividad dirigida

Una sesión de zumba o body combat en alguna zona exterior, cerca de las oficinas del 22@network, o en la pista exterior de nuestras instalaciones del CEM Maresme (con acceso a vestuarios).

Son sesiones muy dinámicas que atraen a mucha gente y que funcionan muy bien. La sesión no tendría límite de participación si se realiza en el exterior.

El presupuesto no incluye tarima, solo equipo de música y un técnico deportivo.

Club de running

Os ofrecemos la posibilidad de entrenar y preparar un reto personal, a través de la atleta internacional y embajadora de la marca ASICS, Mary González, y con el asesoramiento técnico del entrenador nacional de atletismo Andreu Novakosky.

Este servicio está dirigido tanto para aquel que tenga interés por empezar un estilo de vida saludable, a través del running, como para conseguir objetivos de mejora en el entrenamiento actual, de la mano de un equipo técnico profesional, experto en running.

Se trata de realizar una sesión semanal de entrenamiento grupal, con la preparación y seguimiento de plan de entrenamiento personal y mensual. Se podría marcar cómo objetivo el poder participar en una de las cursas populares de Barcelona y entrenar para conseguir ese objetivo.

La participación es de 15 personas máxima por sesión.

Club de senderismo

Rutas a pie de dificultad media o baja, de unas 3horas de duración, con guías profesionales, para disfrutar del entorno natural y hacer actividad física saludable descubriendo diferentes rincones de Cataluña.

Son actividades que se organizan normalmente el fin de semana, y donde puede participar también la familia para favorecer así las relaciones entre los trabajadores.

Son rutas de unos 8-10 km, aptas para niños a partir de 8 años.

Se puede organizar una ruta cada dos meses.

La participación es de 25 personas máxima por grupo.

PRESUPUESTO

El presupuesto está valorado según las actividades propuesta en cada opción y según el límite de participación indicado para cada actividad. Si se quiere incrementar la participación hay que valorar un nuevo presupuesto.

La facturación de los servicios se realizará directamente al 22@network y luego el 22@network facturará el importe correspondiente a sus asociados cómo considere más adecuado. De la facturación que realicemos al 22@network, descontaríamos la cuota que está establecida como colaboradores y que asumimos contra nuestro margen de beneficio.

Propuesta 1

Coste total del programa	5.050,00 €
Coste mensual del programa	420,83€
Importe total a incrementar de la cuota anual de los asociados (*)	45,09€

Propuesta 2

Coste total del programa	10.700,00 €
Coste mensual del programa	891,67€
Importe total a incrementar de la cuota anual de los asociados (*)	95,54€

(*) es el resultado de dividir el coste total entre todos los asociados, incrementando la cuota anual de los asociados por este nuevo servicio, como una posible opción. Pero vosotros decidiréis cómo y de qué manera cobrar el coste del programa a los asociados y de si es un servicio para todos o no.

CET 10®
Wellnessjob

Més informació:
Sandra Carballo
CEM Maresme
C/ Pallars 484
08019 Barcelona
93.308.35.53