

4 estrategias para implementar el fitness corporativo

1 El deporte en grupo fomenta el espíritu de equipo.

Actividades que fomenten trabajar en grupo, como, por ejemplo, una yincana por equipos aporta diversión a la vez que fortalece la unión del grupo.

2 ¡Transforma la oficina en un gimnasio!

Contar con un espacio adecuado para hacer ejercicio promueve un ambiente de trabajo positivo. Incorporar clases grupales, como zumba o aerobio, ayuda a mantener el interés y fomentar el uso regular.

3 Wellhub: la opción perfecta para oficinas con espacio limitado.

Si el espacio en tu oficina es reducido, puedes optar por asociarte con gimnasios cercanos para ofrecer pases con descuento al equipo.

4 Aplicaciones y gimnasios virtuales: la solución para el teletrabajo.

Con el crecimiento del teletrabajo, los gimnasios virtuales y las apps de fitness se han convertido en una gran opción para incorporar el ejercicio en la rutina laboral.

