

GINÁSTICA LABORAL

STRETCHING

Ginástica Laboral é a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de trabalho, para promover a saúde dos colaboradores e evitar lesões por esforços repetitivos e doenças profissionais.

A ginástica laboral consiste em exercícios de alongamento, fortalecimento, mobilização e relaxamento muscular.

A ginástica laboral pode reduzir a incidência de doenças profissionais e lesões por esforços repetitivos, e desta forma diminuir o absentismo. Além dos benefícios físicos, a prática voluntária da ginástica laboral proporciona ganhos psicológicos, diminuição do stress e aumento de concentração e motivação.



planycorpo
FISIOTERAPIA, LDA

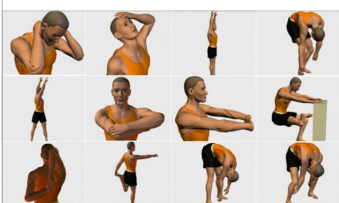
OFERECEMOS TOTALMENTE GRÁTIS

Período experimental de 1 mês

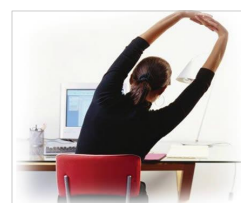
(2 vezes/semana, sessão de 10 minutos)

para apresentação de resultados.

**Na sua
Empresa**



Para melhores resultados, a Ginástica Laboral deve ser realizada TODOS OS DIAS, por períodos aproximados de 5 minutos.



06/2011_a.l.



Rua Dr. José Guilherme Faure, Fracção A, nº1 Quinta do Pomar 3520-058 NELAS

Tel. 232 945 945 | 232 945 946 | Fax 232 945 947 | Tlm 934 401 844

www.planycorpo.pt | planycorpo@planycorpo.pt | formacao@planycorpo.pt