

Care
SOLUTIONS

Eventy firmowe 



Przykładowy scenariusz programu od 9:00 do 17:00



- » 9:00 – 10:00
Ćwiczenia z cyklu zdrowy kręgosłup na piłkach prowadzone przez fizjoterapeutę.
Ćwiczenia prowadzone są na matach, na powietrzu, lub w pomieszczeniu udostępnionym przez firmę. Podczas ćwiczeń omawiane są zasady profilaktyki kręgosłupa w życiu codziennym.
- » 10:00 – 11:30
Pokazy zajęć cross-fit oraz konsultacje z trenerem osobistym.
Pokazy prowadzone przez trenera personalnego, z wyszczególnieniem ćwiczeń cross-fit, ich techniki i celowości.
Konsultacje z trenerem personalnym mają formę porad dotyczących rodzaju ćwiczeń w zależności od wieku, płci i efektów jakie chcemy osiągnąć.
- » 11:30 – 12:30
Pokazy wizażu – makijaż dzienny i wieczorowy.
Wizażystki prezentują przykładowe makijaże dzienne i wieczorowe, uczą jak szybko w warunkach domowych wykonać taki makijaż i osiągnąć oczekiwane efekty np.: optyczne powiększenie oczu.
- » 12:30 – 14:00
Badania pod kątem wad postawy wraz z zestawem ćwiczeń korygujących.
Badania prowadzone są indywidualnie. Sprawdzamy m.in. ustawienie kręgosłupa, łopatek, barków, miednicy.
Każdy pracownik po badaniu otrzymuje wytyczne dotyczące profilaktyki ewentualnych wad postawy.
- » 14:00 – 17:00
Masaże odprężające na krzesłach do masażu – 4 stanowiska.
Masaże wykonywane są przy muzyce relaksacyjnej w otoczeniu świec. Czas trwania jednego masażu wynosi 15 minut. Powodują one rozluźnienie i zmniejszenie dolegliwości bólowych okolicy szyjno-piersiowej.



Care Solutions sprawia, że każdy event firmowy staje się bogatszy o elementy medycyny, zdrowia i urody. Oferujemy usługi najwyższej jakości. Każdy pracownik znajdzie u nas coś dla siebie: dla zdrowia, ducha lub ciała. Kompleksowe podejście i pełen profesjonalizm to atuty firmy Care Solutions.

Care
SOLUTIONS

530 067 790 / 537 078 525

ul. Popowicka 142/8
54-238 Wrocław

NIP: 894 304 98 63
Regon: 022290452

www.caresolutions.pl
biuro@caresolutions.pl