

welcomefitness® in collaborazione con la tua azienda, è lieta di presentare una **Convenzione Speciale** la quale è estesa al nucleo familiare.

WelcomeFitness è molto più di una palestra!
Da **35 anni** promuoviamo l'attività sportiva con metodi innovativi unici sul mercato!
Scegliamo i migliori istruttori e le migliori attrezzature affinché **tu possa raggiungere i tuoi obiettivi in modo semplice e coinvolgente.**

I servizi del Club includono:

- Allenamenti posturali e funzionali;
- Tono muscolare e dimagrimento;
- Corsi collettivi e Cardiofitness;
- Area metabolica funzionale per sole donne;
- Percorsi per combattere la sedentarietà;
- Spogliatoi individuali dotati di guardaroba;
- Docce individuali;
- Ampio parcheggio gratuito;
- Giardino fitness.




Seguici su:



welcomefitness®
PARTNER UFFICIALE



 Consegna il presente Coupon per beneficiare della Convenzione



**PIÙ ATTIVI
PIÙ FORTI**

 Via Vestina, 346 - 65015 Montesilvano (PE)  085 4680119

 info@welcomefitness.it  welcomefitness.it

welcomefitness®

IN FORMA E IN SALUTE

L'attività fisica per uno stile di vita migliore

1. Problemi causati dall'inattività

L'inattività fisica determina numerose patologie che peggiorano la qualità della vita tra cui:

- debolezza, tensione muscolare e dolori da affaticamento (lavoro manuale);
- lombalgie, mal di schiena, stress e problemi di sovrappeso (lavoro sedentario).

L'Osservatorio dell'Unione Europea elenca le seguenti problematiche legate alla vita sedentaria che si ripercuotono sul posto di lavoro con le relative percentuali:

Problematiche della vita sedentaria ❌

Mal di schiena	- 33 %
Stress	- 28 %
Cervicale	- 23 %
Stanchezza	- 23 %
Aspettativa di vita più corta	↓
Approccio mentale negativo	↓
Attività quotidiane difficoltose	↓
Aumento dei rischi di malattie	↓



2. I benefici dell'esercizio fisico

Numerose ricerche hanno dimostrato che l'esercizio fisico previene le malattie cardiovascolari, combatte la sindrome metabolica (diabete, sovrappeso e ipertensione), abbassa il rischio di tumore e ictus, è in grado di prevenire stati depressivi, aumenta l'aspettativa di vita, migliora le relazioni interpersonali e le performance sul posto di lavoro.

Uno studio della Bristol University su 200 lavoratori attivi ha rilevato i seguenti benefici sul posto di lavoro nel periodo in cui si allenavano:

Benefici dell'attività fisica sul lavoro ✔️

Concentrazione	+ 21 %
Puntualità	+22 %
Produttività	+25 %
Motivazione	+ 41 %
Aspettativa di vita più lunga	↑
Approccio mentale positivo	↑
Attività quotidiane semplificate	↑
Riduzione dei rischi di malattie	↑

Tutti vantaggi che si ripercuotono positivamente sulla vita lavorativa, sulle prospettive di carriera e infine sulla qualità della vita.



3. La soluzione

L'attività fisica è la chiave per un corpo sano e una mente brillante.

welcomefitness® è un centro sportivo altamente qualificato, con uno staff tecnico di specialisti che sviluppano il tuo programma personalizzato. Scopri i benefici di un nuovo stile di vita con:



Grazie alla Convenzione con la tua azienda potrai usufruire di un'analisi della composizione corporea (BIA), partecipare a tutti i corsi live più esclusivi, seguire le lezioni all'aperto nel **WelcomeGarden**, protocolli d'allenamento per tutti gli obiettivi, e tanto altro.

Potrai allenarti dopo il lavoro, in pausa pranzo o al mattino presto, per iniziare la giornata con la massima energia.



Orari di apertura del Club:

dal lunedì al venerdì dalle 6 alle 23
sabato e domenica dalle 8 alle 20

