

# Wellbeing Week. 1-5 Abril Edificio MBOne



## ¡PREPÁRATE PARA LA EXPERIENCIA GYM BOUTIQUE!

### ¿Cómo me apunto?

Manda un email con tu nombre/apellidos/email y teléfono a [clientes.comicgb@vdamf.com](mailto:clientes.comicgb@vdamf.com) indicando en qué te gustaría participar en cualquiera de las estupendas propuestas:

- Clases, ponencias y/o la Competición Interempresas.

\*Las clases y las competición Interempresas se realizarán en el Gimnasio de la planta Semisótano (SS). El día 8 de abril se harán entrega los premios de la Competición Interempresas

### Pruebas Competición Interempresas. ¡Participa en las tres divertidas pruebas y gana saludables premios!

- **Tirar de la cuerda:** los oponentes tratan de ir más allá de un punto medio usando una cuerda entre ellos. La competición se da por terminada cuando un pie pisa o sobrepasa la línea demarcada, también cuando uno de los equipos infringe alguna regla. **Categoría:** mixta, masculina y femenina.
- **Plancha:** mantener posición de “plancha” apoyando codos y punta de los pies. **Categoría:** por parejas que pueden ser masculinas/femeninas o mixtas
- **Torneo de fútbolín:** **Categoría:** por parejas que pueden ser masculinas/femeninas o mixtas

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
7.30 a 8.15		FAT BURNER		T- BOW ESTIRAMIENTOS	
8.15 a 9.00		KO BOX TRAINING		Competición Interempresas ¡PARTICIPA! • Tirar de la cuerda • Plancha • Torneo Fútbolín	
10 .45 a 11.30	<b>Ponencia- Mindfulness</b> • ¿Qué es el mindfulness? • Cómo controlar el stress Ponente Brenda Fiori Carloni Lugar: Sala África (planta SS)	<b>Ponencia- ¿Cómo empezar a entrenar y cuidarme?</b>  Ponente Hugo Daniel Pérez Lugar: Sala África (planta SS)	<b>Ponencia-Bases y Fundamentos de la Micronutrición I</b>  Ponente Dr.Antonio Ruiz Pérez Lugar: Sala África (planta SS)	<b>Ponencia- Bases y Fundamentos de la Micronutrición II</b>  Ponente Dr.Antonio Ruiz Pérez Lugar: Gimnasio	
13 .30 a 14.15	FAT BURNER	KO BOX TRAINING	FAT BURNER	YOGA	KO BOX TRAINING
14 .15 a 15.00	Competición Interempresas ¡PARTICIPA! • Tirar de la cuerda • Plancha • Torneo Fútbolín	FAT BURNER	Competición Interempresas ¡PARTICIPA! • Tirar de la cuerda • Plancha • Torneo Fútbolín	Competición Interempresas ¡PARTICIPA! • Tirar de la cuerda • Plancha • Torneo Fútbolín	T- BOW ESCUELA DE ESPALDA