

Freelance o Commerciali

Sei solito lavorare in autonomia districandoti tra riunioni e appuntamenti?

Prova un'attività di gruppo come la **danza** che ti aiuta con la flessibilità e la coordinazione. Aumenterai così il tuo livello energetico!



Dirigenti o Bancari

Sempre soggetto ad uno stress eccessivo? Ritmi frenetici?

Prova ad allentare la tensione all'aria aperta: **correre** ti aiuta a liberare la mente e ad incrementare la forza di volontà!



Piccoli Imprenditori

Impegnato a far fronte ai mille problemi? Insonnia, dolori muscolari o emicrania sono all'ordine del giorno?

Trova nel **crossfit** il giusto alleato per rafforzare spirito e corpo!



Qual è lo sport più adatto per te?

Deadline serrate ti creano tensione, ansia e dolori muscolari?

La **boxe** è sicuramente la risposta ai tuoi problemi: aiuta a controllare gli impulsi, rilascia endorfine e aumenta la fiducia in sé!



Creativi o Pubblicitari



Segretari o Impiegati

Mal di schiena? Occhi spesso affaticati?

I professionisti ti consigliano di praticare del **nuoto**, che ti aiuta a rilassare e rinforzare la muscolatura. Inoltre facilita il riposo notturno!



Professionisti sempre in viaggio

Viaggi molto? Soffri di gonfiore alle gambe o problemi di circolazione?

Prova lo **Yoga**! Ti aiuta a rilassare la mente e a migliorare l'ossigenazione!



Gympass

Gympass ti permette di praticare diverse attività fisiche con una sola quota mensile.

www.gympass.com/it

