



# abilion

Kirol Kudeaketa eta Errendimendua  
Gestión y Rendimiento del Deporte

MENDAROKO UDAL GIMNASIOA  
GIMNASIO MUNICIPAL DE MENDARO

## ENPRESEN ONGIZATE PROGRAMA



Ongizate fisikoa eta  
mentala hobetzen  
laguntzen dugu, premia  
bakoitzera egokitutako  
jarduera gidatu eta  
ingurune hurbil eta  
profesional baten bidez.



Mendaroko  
Udala

KILIMON 7, 20820  
MENDARO ( GIPIZKOA )

mendaro@abilion.net  
(+34) 943 60 81 21

Whatsapp  
(+34) 605708629

PROFESIONALITASUNA

HURBILTASUNA

EMAITZAK

## ZERGATIK EGIN ONGIZATE KORPORATIBOAREN ALDEKO APUSTUA?

### JARDUERA FISIKO ERREGULARRA:

- 01 Laneko estresa eta nekea murrizten ditu.
- 02 Giharretako lesioak izateko arriskua gutxitzen du.
- 03 Kontzentrazioa eta produktibitatea hobetzen ditu.
- 04 Motibazioa eta konpromisoa areagotzen ditu.

# OSASUNEAN INBERTITZEA EMAITZETAN INBERTITZEA DA.

### MENDAROKO GOÑATI GIMANSIOAN LANTZEN DUGUNA:

- 01 Indartzea eta kardioa.
- 02 Core eta egonkortasuna.
- 03 Artikulazio mugikortasuna.
- 04 Lesioen prebentzioa.
- 05 Muskuluak berreskuratzea.

### ONURAK

- 01 Orduzabalek eta txandekin bateragarriak.
- 02 Lan fisikora egokitutako entrenamendua.
- 03 Klase kolektiboak eta muskulazio-gela.
- 04 Aholkularitza pertsonalizatua.

# INVERTIR EN SALUD, ES INVERTIR EN RESULTADOS.

## ¿POR QUÉ APOSTAR POR EL BIENESTAR CORPORATIVO?

### ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR:

- 01 Reduce el estrés laboral y la fatiga.
- 02 Reduce el riesgo de lesiones musculares.
- 03 Mejora la concentración y la productividad.
- 04 Aumenta la motivación y el compromiso.

## LO QUE TRABAJAMOS EN EL GIMNASIO GOÑATI DE MENDARO:

- 01 Fuerza y cardio.
- 02 Core y estabilidad.
- 03 Movilidad articular.
- 04 Prevención de lesiones.
- 05 Recuperación muscular.

## BENEFICIOS

- 01 Horarios amplios y compatibles con turnos.
- 02 Entrenamiento adaptado al trabajo físico.
- 03 Clases colectivas y sala de musculación.
- 04 Asesoramiento personalizado.

PROFESIONALIDAD

CERCANÍA

RESULTADOS



**Informazio gehiago  
eta harremana.**  
*Más información  
y contacto.*

**Ordutegia / Horario**

**Astelehenetik ostiralera**  
*de lunes a viernes*

**9.00-12.30 & 15.00-20.30**

**Larunbata / Sábado**

**9.00-12.00**

## **Enpresak**

ASTEARTEA / OSTEGUNA / OSTIRALA

*Empresas*

*MARTES / JUEVES / VIERNES*

**12.30-15.00**

**Igande eta Jai egunak itxita.**  
*Domingos y festivos cerrado.*



# **GOÑATI**

**MENDAROKO UDAL GIMNASIOA**  
**GIMNASIO MUNICIPAL DE MENDARO**