

# GONATI

## ENPRESEN ONGIZATE PROGRAMA

KILIMON 7, 20850  
MENDARO ( GIPUZKOA )

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



### MENDAROKO UDAL GIMNASIOA

Zure enpresaren beharretara egokitutako jarduera gidatuak, langileen ongizate fisiko eta mentala hobetzeko.



MENDAROKO  
UDALA  
AYUNTAMIENTO DE  
DE MENDARO



abilion

Kirol Kudeaketa eta Errendimendua  
Gestión y Rendimiento del Deporte

## GOÑATI

MENDAROKO UDAL GIMNASIOA  
GIMNASIO MUNICIPAL DE MENDARO

### ORDUTEGIA

*Horario*

Astelehenetik ostiralera  
*de lunes a viernes*

**9:00-12:30 & 15:00-20:30**

ENPRESAK

*Empresas*

**12:30-15:00**

Larunbata

*Sábado*

**9:00-12:00**

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

Jarri gurekin **harremanetan** eta  
prestatuko dugu zuretzako edo zure  
enpresarentzako **programa pertsonalizatua**.



Informazio  
gehiagorako  
eskaneatu hemen.  
*Para más información  
escanea aquí.*

ABILION  
MENDARO

KILIMON 7, 20850  
MENDARO ( GIPUZKOA )

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

Whatsapp  
(+34) 605708629

PROFESIONALITASUNA

HURBILTASUNA

EMAITZAK

## ZERGATIK EGIN ONGIZATE KORPORATIBOAREN ALDEKO APUSTUA?

### ARIKETA FISIKO ERREGULARRAK

- 01 Laneko estresa eta nekea murriztu.
- 02 Giharretako lesioak gutxitzen ditu.
- 03 Motibazioa areagotzen du.
- 04 Kontzentrazioa eta konprometua hobetzen 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?

#### LA 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