



# Aqui nós cuidamos da sua Saúde!

## Ginástica Laboral

### Principais Benefícios

Aumento da flexibilidade, maior consciência corporal, educação para um estilo de vida positivo, socialização e redução do cansaço físico e mental.



As aulas de **Ginastica Laboral** são planejadas de acordo com a função que você executa na empresa, mas estamos sempre aperfeiçoando nossas atividades e profissionais.

Envie um e-mail para [adm@equipefit.com.br](mailto:adm@equipefit.com.br) com sua opinião, crítica ou sugestão e ajude-nos a melhorar ainda mais nossas aulas.



[www.equipefit.com.br](http://www.equipefit.com.br)