

# Quiénes somos

Personal Gim by ISG Sports nace con la convicción de incluir el deporte en nuestro día a día, para conseguir un bienestar total.

Nuestro objetivo, ha sido crear un espacio de entrenamiento en el centro de Valencia buscando el mejor servicio y calidad. Convertirnos en uno de los mejores centros deportivos de la ciudad del Turia.



SED. STEP

TRACA HUBROX

20"/10"

• RENO TRX

• SENT. PARED

28

• OBLIC 6

• OBLIC 6

• PLANCHA

25"/12"

• BATTLE ROPE

• BURRACHER

• ARRANCAR BIELLO

• PLANCHA SIERRA

42

• POUCH INFANTA

• STEP LATERAL

• OBLICUD FTS

# Wellness corporativo

Los trabajadores suelen pasar varias horas al día sentados en sus escritorios, y resulta difícil hacer ejercicio cuando tienen horarios tan ajetreados. La falta de ejercicio y llevar un estilo de vida sedentario, tienen un impacto negativo en el ánimo, el rendimiento laboral y la salud a largo plazo.



El 80% de los trabajadores dice que el bienestar en la oficina será clave para permanecer u optar a un puesto de trabajo



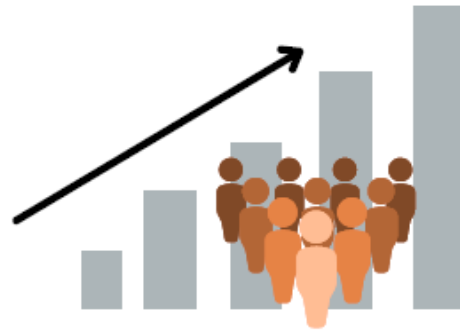
El 60% de los trabajadores europeos ve afectada su productividad debido a un estilo de vida sedentario

# Beneficios



El wellness corporativo y el bienestar de sus trabajadores tendrá una repercusión directa sobre ellos

- Mayor adhesión del trabajador a la compañía
- Mejor gestión del estrés en el trabajo
- Empleados más generosos y sociables con sus compañeros
- Incremento de la motivación de la plantilla
- Aumento del compromiso del empleado hacia la empresa



Los programas de actividad física y salud de Personal Gim by ISG Sports están diseñados específicamente para que los trabajadores de su empresa puedan conciliar la vida personal y laboral con la práctica deportiva, y así poder mejorar su rendimiento en el trabajo.

Ofrecemos gran variedad de actividades deportivas relacionadas con la salud y el bienestar, ajustándonos a los horarios y necesidades que la empresa requiera. Así mejoraremos las relaciones interpersonales entre sus trabajadores y su clima laboral.

- Jornadas de Team Building
- Entrenamientos Personales en Grupo
- Reducido exclusivos para sus trabajadores. Tanto en sala o al aire libre.
- Club de running
- Entrenamientos online en directo
- Sesiones de fisioterapia
- Nutrición
- Clases dirigidas (Pilates, Yoga, Defensa Personal y Boxeo)



# Nuestros servicios

# Información de contacto



C/ Cerdán de Tallada, 2,  
Valencia



(+34) 678 29 09 47



info@personalgim.es



www.personalgim.es