



# Roga Events

## קטלוג הקמה וניהול חדרי כושר

### ניהול מערך חדרי כושר

אנו מציעים ניהול מלא של חדרי כושר על ידי מאמנים מקצועיים ומוסמכים, בעלי ניסיון והכשרות מתקדמות. הצוות שלנו מבצע אבחון אישי לכל עובדת ועובד, בונה תכניות אימון מותאמות ומלווה כל אחת ואחד בהשגת המטרות שהציבו לעצמם. בנוסף, אנו מציעים אימונים אישיים וקבוצתיים המותאמים לרמת הכושר ולצרכים האישיים של כל מתאמן ומתאמנת.

במסגרת ניהול מערך חדרי הכושר אנו מציעים שירותי ניהול נוספים איתם תוכלו לשדרג את חדרי הכושר שלכם

### תכנית חוגים שנתית



כדי לשמור על שגרת בריאות פעילה ורציפה בארגון אנחנו מציעים הפעלה קבועה של חוגים מתוך המגוון הרחב שלנו, מתוכו תוכלו לבחור את הפעילות המועדפת עליכם

- החוגים יתקיימו בחדר הכושר
- החוגים מועברים על ידי מורים מקצועיים ומוסמכים
- הצידוד הנלווה לחוגים יסופק על ידנו ויאופסן בחברה במהלך השנה
- החוגים יוכלו להתקיים מספר פעמים בלתי מוגבל בהתאם לתוכנית השנתית שתקבע מול נציגי החברה

### יוגה

מרפא לגוף ולנפש. היוגה מסייעת לנשימה, לחיטוב ולגמישות, ליציבה טובה, לרוגע ולאיזון כללי

### פילאטיס

שיטת תרגול פיזית המתמקדת בשיפור כוח הליבה, גמישות ושליטה בתנועה

### ריברסינג

שיטה המבוססת על תרגול נשימה שמטרתה טיפול בבעיות רגשיות, שחרור מתחים, שינוי דפוסי התנהגות וכדומה

### מיינדפולנס

שיטת תרגול מדיטטיבית הכרוכה בהפניית הקשב באופן מכוון ובלתי שיפוטי לחוויות ותופעות המתרחשות ברגע

### קרב מגע

הגנה עצמית אומנות קרב רחוב שמטרתה לימוד התמודדות פיזית ומנטאלית נגד גילויי אלימות המבוססת על רפלקסים ואינסטינקטים

### טבאטה

אימון הפוגות בעצימות גבוהה, אסטרטגיית אימון המשלבת מחזורי אימון אנאירובי קצרים עם הפסקות התאוששות פחות עצימות

### אימון פונקציונאלי

אימון כושר משולב, דינאמי ומעורר ענין שמטרתו עבודה על מערכות התנועה והשרירים. ניתן להתאים את האימון לכל אדם, גיל ורמת קושי

### זומבה

אימון פיטנס לטיני אנרגטי ותוסס המשלב ריקודים ותנועות אימון המאפשר פעילות גופנית ושריפת קלוריות לצד הנאת ריקודים דינאמים

### אפליקציית חדר כושר



אנו נפתח אפליקציה אישית עבור החברה שלכם

- האפליקציה תאסוף נתונים מכלל המתאמנים ותשקף לחברה את המדדים וסיכום הפעילות בחדר הכושר מדי יום (כמו: כמה שיעורים היו, כמה בוטלו, כמה אנשים התאמנו באותו יום ועוד)
- כל עובד יוכל לפתוח באפליקציה משתמש אישי
- היא תכיל ותסכם את כל מדדי הספורט והבריאות של העובד כדי שיוכל לעקוב אחריהם
- היא תציג את שעות הפעילות בחדר הכושר
- דרכה אפשר יהיה לעקוב אחר רישום המתאמנים היומי
- היא תכלול צ'אט פנימי בו תוכלו להתעדכן בכל העדכונים החמים אודות הפעילות המתרחשת בחדר הכושר
- האפליקציה תאפשר לעובדים לצבור נקודות לפי מדדי הכושר החיוביים שלהם באמצעותם יוכלו לרכוש מוצרים בחנות מוצרי הספורט שלנו

### חנות מוצרי ספורט



נקים עבורכם חנות מוצרי ספורט, בה נמכור ציוד איכותי ממבחר המותגים הפופולריים לאימונים וכושר על מנת שהעובדים שלכם יוכלו לשמור על שגרת בריאות

- החנות יכולה להיות פיזית בחדר הכושר באחריות הצוות שלנו או בניהול אונליין לבחירתכם
- העובדים שיצברו נקודות באפליקציה על מדדי כושר חיוביים יוכלו לרכוש באמצעותם בחנות

### אספקת מוצרי מזון בריא



משקאות וחטיפי אנרגיה, חטיפים ומעדני חלבון, סופר-פוד, שייקים ומיצים בריאים שיחולקו למטבחונים, מזנונים ופינות האוכל בחדר הכושר ובמשרדי החברה