

# Ginástica Laboral

(Presencial, Online ou Híbrido)

Curso prático de exercícios simples e rápidos para serem realizados no local de trabalho, combatendo os efeitos sedentários e melhorando o bem-estar físico e mental.

## OBJETIVOS

- Reduzir dores musculares e tensão acumulada
- Melhorar a postura e mobilidade
- Aumentar a energia e reduzir fadiga
- Melhorar a concentração e produtividade
- Promover pausas ativas durante o dia

## Público-Alvo

- Profissionais de escritório, teletrabalho, call centers e equipas administrativas.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Exercícios para pescoço, ombros e costas
- Alongamentos para quem trabalha sentado
- Exercícios de mobilidade e fortalecimento
- Rotinas de 5 a 15 minutos
- Ginástica laboral em contexto remoto



## Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa.