



Por cada no necesitamos un



Workout

#EmpresasqueSuman

Sorteo de Oro

2017

* Metodología registrada por Freedom and Flow Company



Por cada no
necesitamos
un



Spartan Training Sorteo de Oro

Fecha: 18 julio 2017

Hora: 19:30 a 20:30

Lugar: Gimnasio Físico (Majadahonda)

Recepción participantes: 19:15 - Zona Spartan*

Inicio Workout: 19:30 - Briefing “Cruz Roja” + Workout

Hora fin Workout: 20:30 aprox.

Todos los asistentes contarán con un vestuario habilitado para poder cambiarse y ducharse tras la experiencia.

Gimnasio Físico (Majadahonda)



*Posibilidad de acceso a las instalaciones completas del Gimnasio Físico (Gimnasio, Piscina y SPA) previo pago opcional del pase de día (15 €/persona)

Por cada no
necesitamos
un



Workout #EmpresasqueSuman

1. Prueba de nivel

Al inicio del workout se realizará una divertida prueba de nivel para poder distribuir los grupos en base a su condición física de partida, de forma que todo el mundo disfrute de la experiencia. El Workout está diseñado para que puedan participar todas las personas, desde un nivel de iniciación a un nivel de alto rendimiento. Los equipos serán liderados por elite trainers de Freedom and Flow Company.

2. Workout

El Workout consistirá en un circuito de obstáculos y pruebas Spartan Training. El tiempo estimado de recorrido es de 40' en el caso de los grupos de iniciación. Para los grupos de mayor nivel físico se acondicionará tanto el nivel de los obstáculos como el de las pruebas a superar.

3. Activación en RRSS

Cuentas Corporativas Freedom and Flow Company y Cruz Roja Madrid + Cuentas Elite Trainers



Se formarán grupos
de 15-20 personas

Por cada no necesitamos un



“Si quieres ir rápido, ve solo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado”
Proverbio africano



Workout #EmpresasqueSuman

Por cada no
necesitamos
un



ELITE TRAINERS:

Luis Maicas
Sport Manager Freedom and Flow Company
Master en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Doctorando en Actividad Física Sociosanitaria
Experto en Entrenamiento Personal

Dra. Beatriz Crespo
CEO Freedom and Flow Company
Ph.D Rendimiento Deportivo
Experta Innovación Ejercicio Físico, Salud y Tecnología
Experta Entrenamiento Personas con Patologías

Premios 2016:
Finalista Top 100 Mujeres Influyentes: Revelación y Emprendimiento
(Otorga: Mujeres & Cia)

Mujer Empresaria/Directiva en Deporte
(Otorga: Premios 2016 Patrocina a un Deportista)