

Melhore a performance da sua equipe com a

GINÁSTICA LABORAL!

A CityVida é uma empresa especializada em qualidade de vida. Acreditamos que a promoção da saúde deve seguir o conceito básico do equilíbrio entre as seis dimensões da saúde: física (corporal), mental (intelectual), espiritual, emocional, social e financeira (profissional).

Nossos projetos estão divididos em mais de 15 municípios e 3 estados brasileiros.



Ginástica Laboral é o tipo de ginástica cuja prática é especificamente destinada aos funcionários no seu local de trabalho.

Sala de Estímulo de Combate ao Sono

Grupos e atividades especiais exigem preparação especial, por isso, a CityVida desenvolve todos os protocolos e um passo a passo para melhor atender e promover a Saúde e o Condicionamento Físico dessa população de trabalhadores.

Através de exercícios de alta intensidade e baixa duração, despertar e acelerar a frequência cardíaca, para que os motoristas percorram o trajeto sem se expor ao sono (maior índice de acidentes nas estradas brasileiras).



Quick Massage



A CityVida também promove sessões de Quick Massage, com o intuito de quebrar a rotina da Ginástica Laboral, promover momentos relaxantes e agradáveis, sempre pensando no bem-estar!



Ergonomia

Um dos nossos pilares sempre será a ergonomia, trabalhando com conforto, segurança e produtividade.

· Treinamentos e Palestras de Ergonomia

E MUITO MAIS!

- Palestras para SIPAT
- Treinamento de liderança
- Eventos corporativos



Entre em contato com nossa equipe e conheça ainda mais sobre todos os nossos serviços.

 [cityvidaacademia](#)
 [angelotaviooficial](#)
 (16) 99767-0054