

# PACKS D'EMPRESA

ENFORTEIX EL  
TEU EQUIP!



Club Natació  
Terrassa



Club Natació  
Terrassa

# Les nostres dades

- El **Club Natació Terrassa** va constituir-se el 1932. Ja són **89 anys d'història**.
- Amb **14.000 socis i 200 treballadors**, som un dels **6 primers** clubs de Catalunya.
- **Pressupost** anual de més de **7.000.000 €**.
- Gestionem prop de **60.000 m2 d'instal·lacions** (Àrea Olímpica i Bon Aire).
- **13 seccions esportives** amb més de **2.100 esportistes** i gairebé **100 equips** en competició.
- **Més de 2.000 persones** assisteixen als cursos de natació en una temporada.
- Disposem d'una **oferta esportiva àmplia** amb més de **200 activitats dirigides** pensades per a tots els gustos i adients per a tots els membres de la **família**.

+ club  
+ esport



Club Natació  
Terrassa

# Els nostres valors

- Creiem en la **formació** i en la transmissió de **valors positius** a través de l'esport, amb un **vessant social i solidari**, que ens caracteritza des dels orígens.
- Considerem que l'esport **desenvolupa i fomenta uns valors**, com ara el domini de les emocions, el sacrifici, la constància, el respecte, el compromís, l'amistat, la responsabilitat i la solidaritat, qualitats indispensables que intentem transmetre a tots els nostres esportistes i també projectar a les famílies mitjançant els nostres tècnics i treballadors.
- El nostre model és la **pràctica esportiva en un entorn familiar**, potenciant aquest nucli com a element de cohesió i desenvolupament social i la nostra oferta va encaminada a satisfer tots els interessos de les diferents persones que la componen.







Club Natació  
Terrassa

# Una millora integral

El **sedentarisme** és un dels grans problemes de la societat actual per les conseqüències per a la salut que comporta no fer cap tipus d'exercici físic. Traslladat al món laboral, suposa per a l'empresa:

- Un alt cost traduït en baixes mèdiques.
- Un clima d'insatisfacció generalitzat.

**La pràctica regular d'activitat física** és una de les opcions que tenen les organitzacions per comptar amb **treballadors més sans i motivats i, per tant, més competitius i productius.**

**És una inversió per a la millora integral de l'empresa**

+ club  
+ esport



Club Natació  
Terrassa

# Nombrosos avantatges

## Treballadors

- + Actius
- + Desperta
- + Receptius
- + Creatius
- + Fidels

-**Millora la salut** i la condició física dels treballadors.

-**Menor predisposició a lesionar-se** i patir malalties.

-**Disminució de les baixes laborals**, especialment per dolors d'esquena.

-**Reducció de l'absentisme** laboral i, per tant, reducció de costos.

-Increment de la **concentració** del treballador.

-Menors nivells d'estrès i **millor ambient laboral**.

+ club  
+ esport



Club Natació  
Terrassa

# Què t'ofereim

Com a entitat amb experiència en la formació esportiva i en l'oferta d'activitat física per a tots els nivells, hem preparat **diverses opcions per tal que puguis enfortir el teu equip.**

**Pack Aquàtic**  
**Pack Esport**  
**Pack Wellness**  
**Pack a Mida**

+ club  
+ esport



Club Natació  
Terrassa

# Pack Aquàtic

## Som especialistes!

- ➔ **Cross aquàtic**  
Entrenament funcional que combina exercicis de baix impacte a terra amb exercicis a l'aigua. Encén els músculs, incendia el greix i dispara la condició física.
- ➔ **Xap-Polo**  
Activitat d'equip que ofereix a tothom l'oportunitat de gaudir del waterpolo com a esport de lleure.
- ➔ **Clínic de natació**  
Sessions de millora de la tècnica dels estils (braça, esquena, crol, papallona).
- ➔ **Cursos de natació**  
Mensuals, trimestrals, semestral o amb un nombre de sessions prefixat. Per a tots els nivells!

Amb la possibilitat d'afegir un **menú healthy** al nostre bar restaurant!





Club Natació  
Terrassa

# Pack Esport

**Dispossem de les instal·lacions més completes i diverses!**

➔ **Pàdel**

Activitat mensual (1 dia a la setmana, 4 dies al mes), trimestral o de temporada. Cursos d'iniciació, perfeccionament i tecnificació. Tornejos exprés!

➔ **Futbol**

Futbol sala, futbol 6 o futbol 7. Tu escull! Activitat mensual (1 dia a la setmana, 4 dies al mes), trimestral o de temporada. Tornejos exprés!

➔ **Bàsquet**

Activitat mensual (1 dia a la setmana, 4 dies al mes), trimestral o de temporada. Tornejos exprés!  
**Prova també la màquina de tir!**

➔ **Cursos d'iniciació a l'escalada**

Al nostre rocòdrom únic a la ciutat.

Amb la possibilitat d'afegir un **menú healthy** al nostre bar restaurant!







Club Natació  
Terrassa

# Pack Wellness

## Un ventall ampli d'opcions!

- ➔ **Activitats dirigides**  
Zumba, Ciclisme Indoor, Bodycombat, Bodypump i moltes més.
- ➔ **Activitats Cos i Ment**  
Pilates, Yoga, Estiraments, Hipopressius, entre d'altres.
- ➔ **Entrenaments grupals**  
Defensa Personal, Cross Training i Animal Flow (entrenament que es fa només amb el pes del teu cos basat en els moviments de diferents animals).
- ➔ **Activitats a la teva empresa**  
Ens desplaçem a la teva seu a impartir l'activitat que desitgis.

T'oferim també **classes de prepart i classes postpart mare i nadó**.  
Amb la possibilitat d'afegir un **menú healthy** al nostre bar restaurant!





Club Natació  
Terrassa

# Pack a Mida

Fes la teva elecció d'entre tota la nostra oferta inclosa en els tres packs anteriors.

Combina aquelles activitats que més t'agradin i et preparem una proposta adaptada als teus interessos.

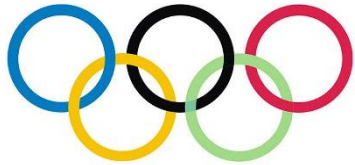
Amb la possibilitat d'afegir un **menú healthy** al nostre bar restaurant!





Club Natació  
Terrassa

# Els teus Jocs Olímpics



## Voldries celebrar els teus propis Jocs Olímpics?

A més dels nostres packs, t'ofereim una **jornada de competició i esport per tal que el teu equip reforci el seu lligam i millori relacions.**

-És **una activitat de team building molt completa**, en la qual podem incloure activitats esportives ben diverses.

-Aconsegueix un equip d'alt rendiment i disposat a superar qualsevol dificultat. **La competició estimula l'afany de superació, és emocionant i suposa una motivació per a tot l'equip.**

-Inculca **hàbits de vida saludables als teus treballadors**. Si els integren en el seu dia a dia, podran ser més productius i reduiràs l'absentisme laboral.

-La relació en un ambient distès aixeca els ànims. **En tornar a la feina, veuràs com el clima laboral ha millorat.**





Club Natació  
Terrassa

# Contacte

**Per a més informació, envia un correu a:**

**empreses@clubnatacioterrassa.cat**

**T'ajudem a enfortir el teu equip!**

