

WorldClass[®]
#BEHEALTHY

The **21**

days
Health & Fitness
CHALLENGE

Ce este programul 21-days Health & Fitness Challenge?

- Un program de 3 saptamani creat pentru companii prin care sa-si provoace echipele sa se antreneze online si sa atinga impreuna un nr prestabilit de sesiuni de antrenamente
- Scopul este sa isi formeze obiceiul de a se antrena regulat, de a de distra si a lucra impreuna ca o echipa



Ce este programul 21-days Health & Fitness Challenge?

- Programul se bazează pe principiul psihologic că formarea unui obicei nou durează 21 de zile
- **21 de zile in care echipa se focuseaza pe starea lor de sanatate**, sport, antrenamente si lucru in echipa pentru a-si atinge scopul final
- **21 de zile in care poti activa intreaga echipa** indiferent de locul din care lucreaza





4 PASI SIMPLI





1.



1.

**ACCEPTATI PROVOCAREA DE A VA ANTRENA
ONLINE TIMP 21 DE ZILE
SI NU ORICUM, CI CA O ECHIPA**



2.

A person is shown from the back, sitting at a desk and using a laptop. The laptop screen displays a fitness website with the text 'Hai sa ne antrenam impreuna!' and 'Ne antrenam LIVE'. The person is also holding a smartphone in their left hand, which displays the mobile version of the same website. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

2.
NOI VA OFERIM ACCES GRATUIT LA PLATFORMA
ONLINE PENTRU 21 DE ZILE

3.



3.

**VOI VA MOBILIZATI INTERN PENTRU A VA
ANTRENA
SI A VA ATINGE TARGETUL DE ANTRENAMENTE**





4.

A woman in a light-colored top and dark leggings is running on a treadmill in a bright gym. A man in a grey t-shirt and dark shorts is standing next to her, leaning forward with his hands on his knees, possibly coaching or resting. The gym has large windows and wooden floors.

4.

**NOI MONITORIZAM SI IN FINAL VA RASPLATIM
DACA TARGETUL DE SESIUNI DE ANTRENAMENTE
ESTE ATINS**

|| MAI MULTE DETALII:



INFORMATII

TARGET

- **Targetul de echipa este setat de WORLD CLASS**

Targetul se calculeaza pe baza nr de angajatii. Fiecare angajat ar trebui sa se atreneze 1 data pe saptamana.

EX: Compania are 100 de angajati
Targetul 300 sesiuni de antrenamente = 100 angajati x 3 saptamani * 1 workout/sapt

REGULI

Pentru a fi validat targetul trebuie sa se tina cont de 2 reguli:

- 1 angajat se poate atrena doar de 2 ori/zi
- 1 angajat poate sa faca maxim 3 antrenamente/saptamana

Sistemul IT va contoriza doar regulile de mai sus, insa pentru un stil de viata sanatos va puteti antrena ori de cate ori doriti.

ACCES LA PLATFORMA

- **Celor care sunt deja membri WorlClass** si au un cont de membru se va oferi acces gratuit direct in cont
- **Celor care nu sunt membri World Class:** vor trebui sa isi creeze un cont de membru WCR urmand apoi sa aiba acces gratuit

! IMPORTANT: ambii trebuie sa logheze cu emailul de companie (ex. @worldclass.ro)

PREMII

- **1 antrenament ONLINE de echipa** sub forma de TEAMBUILDING:
 - Instructori dedicati care vor anima clasa
 - Sesiune de Q&A
- **1 saptamana acces pentru toata echipa** in cluburile WORLD CLASS
- **1 workshop de 30 - 45 min nutritie sau cum se executa corect exercitiile**

INDRAZNITI?



World Class[®]
#BEHEALTHY