

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** în care echipa se focusează pe starea lor **de sănătate**, sport, antrenamente și lucru în echipă pentru a-și atinge scopul final
- **21 de zile** în care poți activa întreaga echipă indiferent de locul din care lucrează





4 PASI SIMPLI





1.

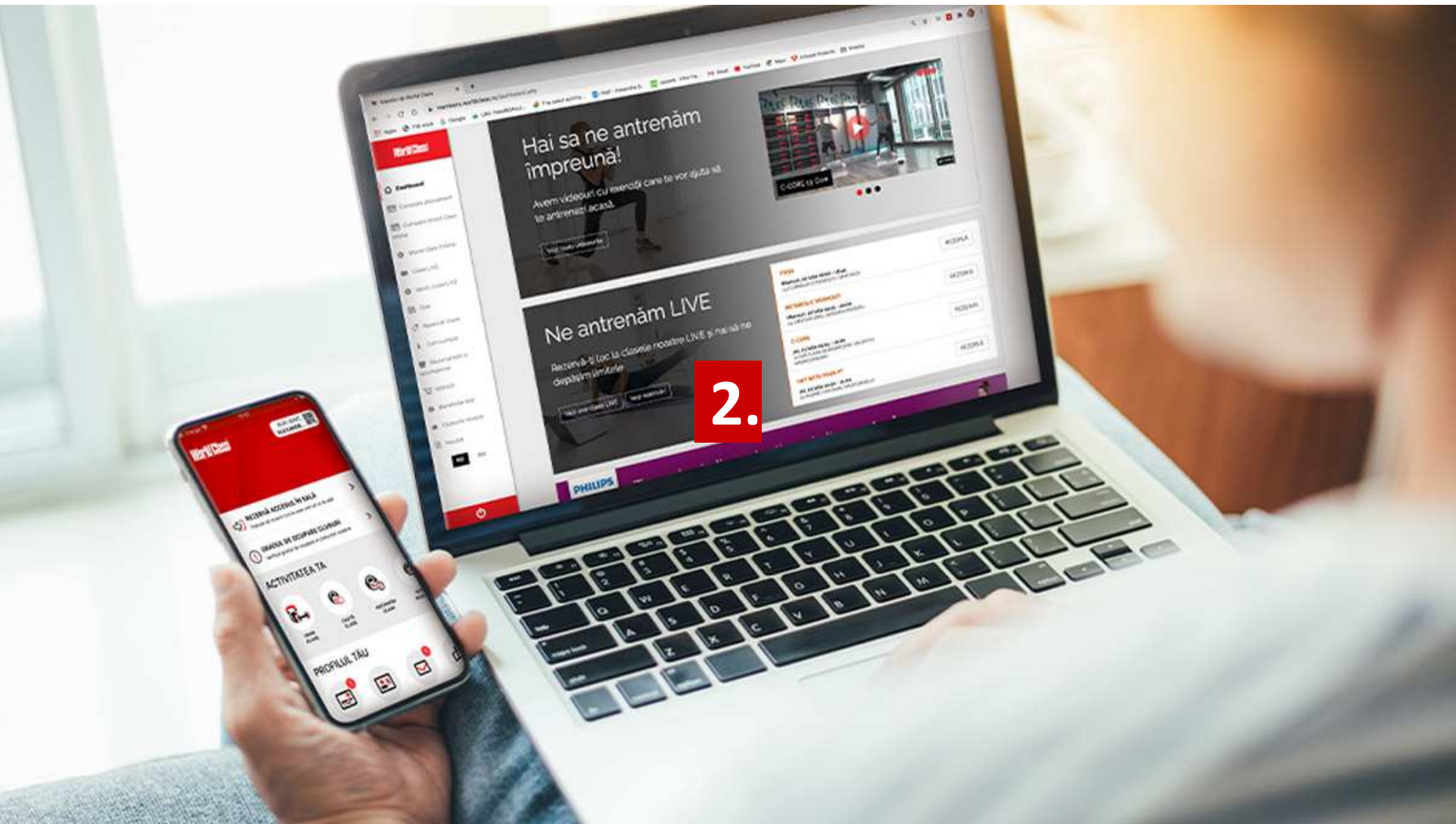
A woman with blonde hair tied back is sitting on a light-colored wooden floor. She is looking at a silver laptop that is open in front of her. The laptop screen displays a website with various images and text. To the right of the laptop, there is a red smartphone lying flat. Further to the right, there is a circular object, possibly a small fan or a decorative item, with a central hub and several blades. The woman is wearing a dark-colored sleeveless top. The overall scene suggests a person working or studying in a casual, home-like environment.

1.

ACCEPTATI PROVOCAREA DE A VA ANTRENA ONLINE

TIMP 21 DE ZILE

SI NU ORICUM, CI CA O ECHIPA





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 pink shirt and black leggings is running on a treadmill in a bright gym. A man in a grey shirt and black shorts is standing next to her, leaning forward. 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**

#BEHEALTHY

INDRAZNITI?



WorldClass®
#BEHEALTHY