

## Jornada de Bienestar y Gymcana competitiva



### GYMCANA COMPETITIVA Y ALMUERZO NETWORKING

Una mañana que combina bienestar y deporte a través de sesiones guiadas de **respiración**, **movilidad** y una **gymcana competitiva** en pareja.

La actividad está diseñada para que cualquier socio pueda participar, independientemente de su nivel físico, en un entorno dinámico, accesible y orientado a reducir el estrés y mejorar la salud.

#### Objetivos del evento:

- Desconectar del día a día mientras activas cuerpo y mente.
- Retarse y superarse en pareja de forma divertida y accesible.
- Recargar energía y salir con una sensación real de bienestar.
- Incorporar hábitos saludables que podrás aplicar en tu rutina diaria.

#### Agenda del día:

- 09:00h - 09:20h Bienvenida y presentación
- 09:20h - 10:00h Técnicas de respiración y movilidad
- 10:30h - 11:30h Gymcana competitiva y entrega del premio a la pareja ganadora
- 11:30h - 12:30h Almuerzo saludable y networking

#### En colaboración con:



**12** **SEPTIEMBRE**  
**09:00 - 12:30 HORAS**  
Epic Center Vilareal  
Ctra. Viver Borriana, 12, 12540 Vila-real, Castelló

**QUIERO ASISTIR**