



VITORIA

Mes Saludable 2018



Semana Saludable 2018

Del 5 al 9 de Noviembre



Lunes
5-Nov.

Risoterapia
12:30 - 13:30
(Sala 3) *1h

15:30 - 16:30
(Sala 3)



Martes
6-Nov.

Pilates
10:00 - 11:00
(Comedor)
* Aforo limitado a 14 personas *1h

Clase de Baile
Igino
16:15 - 17:15
(Comedor)
* Aforo limitado a 12 personas *1h

Miércoles
7-Nov.

Taller de Cocina
"Cenas Saludables"
11:30 - 12:30 *1h
(Comedor)

13:00 - 14:00
* Aforo limitado a 20 personas por sesión



Jueves
8-Nov

Desayuno
Saludable
10:00 - 11:00
(Comedor)



Lenguaje positivo
(Sala 2) +
13:00 - 14:00 *1h

Viernes
9-Nov

Charla FREMAP
(Sala 1)
10:00
↓ FREMAP *45min

13:30
Comida + Ruta
M.Ébro - Oren



Desayuna Saludable de L-V. Fruta variada en oficinas y comedor

"TE RETO" al Ping Pong - NO es necesaria la inscripción previa

Concurso recetas saludables empleados de tiendas-almacén-oficinas con productos DÍA





DESAYUNOS SALUDABLES

COMEDOR
Desayuno
Saludable
10:00 - 11:00
(Comedor)





ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMER SALVO

Taller de Cocina "Cenas Saludables"

11:30 - 12:30

*1h

(Comedor)

13:00 - 14:00

* Aforo limitado a 20
personas por sesión



Día ACTIVIDAD FÍSICA

13:30
Comida + Ruta
M.Ébro - Oren

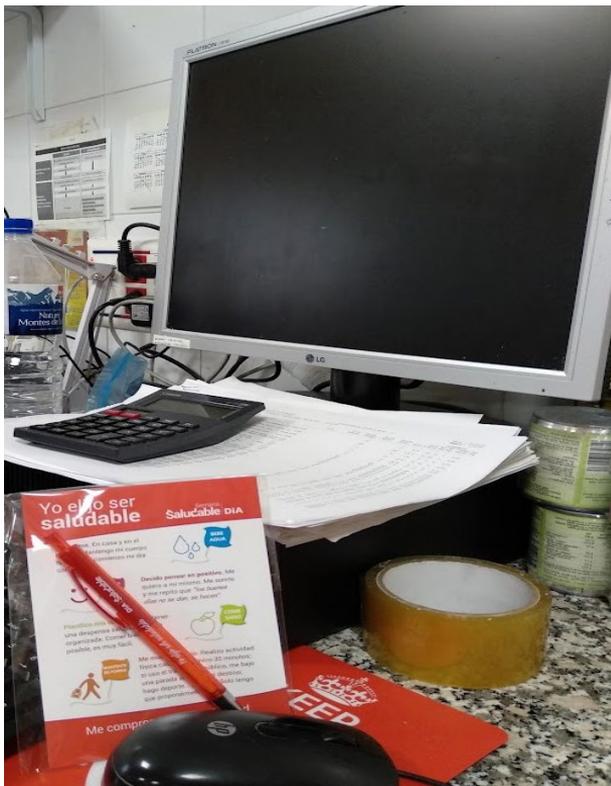




"TE RETO" al Ping Pong - NO es necesaria la inscripción previa



SALUD EN EL TRABAJO



¡GRACIAS!

RRHH España



DÍA