

Espai Salut, deu anys d'experiència

La mortalitat en el món de l'empresa no és una novetat, sinó un fet comú. Per això també interessa conèixer veus amb experiència, la que dona mantenir-se en aquest món tan efímer després de deu anys obrint portes cada dia.

espai
salut



OPINIÓ

Em dic Anna Farrés –licenciada en CAFiE per la UVic– i juntament amb Pere Comet –licenciat en Fisioteràpia per la UVic– vam crear Espai Salut en un petit local de Vic ara fa deu anys. La idea inicial era oferir un servei de fisioteràpia i d'entrenament personal, però diferenciant-nos dels grans gimnasos mitjançant un servei personalitzat i pròxim, és a dir, posant per davant la qualitat a la quantitat.

Sense perdre aquestes idees inicials de tracte personal i pròxim, Espai Salut ha anat creixent i oferint cada vegada més serveis als nostres clients. Així, ara fa tres anys vam buscar un espai més ampli on poder oferir més bon tracte i millors activitats i serveis als nostres clients.

Actualment Espai Salut està format per:

Espai fitness, on s'ofereixen els serveis d'entrenament personal, grups d'estiraments, activitat física per a gent gran, grups de manteniment, grups d'hipopressius i pilates.

Espai rendiment, on s'ofereixen readaptacions a l'esforç, programes físics per a esportistes, entrenament d'exterior (*outdoor training*) i preparació física i fisioteràpia a clubs; el nostre mètode de treball es basa en l'entrenament funcional utilitzant plataformes vibratòries,

entrenament en suspensió, sistemes isosinercials com ara polítilja cònica, entre d'altres.

Espai fisio, on es duen a terme, principalment, els tractaments de fisioteràpia, massatges, ecografies i diferents tècniques de fisioteràpia.

Espai osteopatia, amb els serveis corresponents.

BUSCANT EL FET DIFERENCIAL

El fet de combinar la fisioteràpia, l'osteopatia i l'activitat física és un tret que ens diferencia de la resta. Ja que el client, en un mateix espai, pot disposar d'aquests serveis amb un tracte proper i personalitzat.

UN CONSELL

Nosaltres recomanaríem als futurs emprenedors molta paciència i perseverança. Els inicis són complicats, ja que requereixen moltes hores i molta dedicació i no sempre el benefici econòmic que se n'obté està d'acord amb el volum d'hores ni amb la inversió inicial. Creiem que la nostra clau per arribar on som avui ha estat la constància, el treball i anar fent a poc a poc fins a aconseguir ampliar els nostres serveis, tot donant-nos a conèixer i fidelitzant els nostres clients.

+ info: <http://www.espaisalutvic.com/>
espaisalutvic@gmail.com / 93 883 28 23

Descompte!
Col·legiats



Anna Farrés, és gerent d'Espai Salut, quiromassatgista i col·legiada del COPLEFC (11588)

Air Active, salut a l'aire lliure

Air Active és una empresa esportiva d'entrenament funcional que realitza exercici físic a l'aire lliure, en parcs i espais verds del Prat de Llobregat i Barcelona.

fundada per dues llicenciades en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport apassionades per l'educació esportiva i compromeses amb la salut i el benestar del cos i la ment, Air Active ofereix els seus serveis durant tot l'any, ja que el clima mediterrani ho permet, i consideren que gaudim d'una ubicació que aporta multitud d'espais per desenvolupar les seves activitats: zona costera, zones de senders i camins, zones de parcs i jardins i espais verds. Un altre dels valors de l'empresa és que ofereix activitats en grup per nivells amb diferents tipus d'entrenaments, però sempre amb una atenció personalitzada.

EL PROJECTE

El seu és un projecte de salut: tant física com mental, per millorar la qualitat de vida a través de l'exercici físic. Per això volen potenciar el treball cardiovascular, la tonificació muscular i la reeducació postural amb entrenaments funcionals.

L'entrenament funcional és tot aquell entrenament enfocat a assolir un objectiu per millorar el nostre rendiment físic que ens ajudarà a desenvolupar tasques concretes. Es basa a integrar tots els moviments possibles per aconseguir millorar les capacitats físiques bàsiques: (1) resistència (resistència aeròbica/anaeròbica), (2) flexibilitat (amplitud articular), (3) coordinació (agilitat) i (4) força (tonificació muscular).



LES ACTIVITATS

Airrunning. Activitat destinada a persones que volen millorar la seva resistència en cursa i disminuir de pes. És un entrenament aeròbic basat en curses de ritme continuat i diferents velocitats.

Airflex. Sessió pensada per millorar la flexibilitat amb exercicis senzills i efectius. És un treball de cos i ment que ajuda a guanyar amplitud de moviment i rebaixar el nivell d'estrès.

Airtono. Amb aquest entrenament es tonifiquen els músculs de tot el cos amb exercicis variats i divertits treballant en equip i amb molta motivació. Amb aquesta activitat es millora la força i resistència muscular.

Aircamp. Activitat en què es millora la resistència i la força en la mateixa sessió, tot alternant exercicis aeròbics i anaeròbics. Un entrenament molt complet, eficaç i divertit.

Air Active permet realitzar un treball físic individualitzat però alhora treballant en equip, la qual cosa permet organitzar les sessions segons les necessitats d'aquests. És una activitat indicada per a majors d'edat, ja siguin persones sedentàries o que facin activitat física diària. A més a més, persones amb algun tipus de patologia temporal o crònica poden realitzar aquest tipus d'activitat buscant la millora de la seva qualitat de vida o rehabilitar-se d'una lesió. ▶

“La nostra filosofia d'empresa és l'educació de l'exercici físic saludable”



ELS BENEFICIS

Millora la condició física / Ajuda a prevenir lesions / Fa minvar patologies, cròniques o temporals / Prepara el cos per a qualsevol tipus d'activitat quotidiana / Corregeix la postura corporal / Aporta un aprenentatge de la respiració conscient.



Descompte!
Col·legiats

EL COPLEFC té un conveni de col·laboració, per això els col·legiats tenen:

10% en la quota del soci en entrenaments grupals i esdeveniments.

+ info: www.air-active.com

684 098 218 / info@air-active.com

Raquel Torres
(13098) i **Anna Carmona** (52134),
fundadores d'Air Active