

fitpalcorp

Portafolio de clases corporativas

fitpalwellness

Encuentra la clase adecuada que necesitas para tus colaboradores



Creando conexiones en equipo



Crecimiento personal



Cocina y nutrición



Espacio de relajación



Expresa tu creatividad



Ponte en movimiento

fitpalcorp



Crecimiento personal

1

Vida con menos estrés

Técnicas y hábitos para reducir tensiones y mejorar tu bienestar diario.

2

Taller Gestión de emociones

Aprende a reconocer, comprender y regular tus emociones.

3

Risoterapia

La risa como herramienta para liberar estrés y generar bienestar emocional.

4

Sueños y Propósitos

Define metas claras y crea un plan para alcanzar tus objetivos de vida.

5

Finanzas Personales

Organiza tu dinero y crea hábitos financieros para una vida más estable.

6

Amor propio

Fortalece tu autoestima y cultiva una relación sana contigo mismo.

7

Mensajes del cuerpo

Escucha las señales físicas y emocionales que te envía tu organismo.



Creando conexiones en equipo

1

Trabajo en equipo

Impulsa la colaboración, confianza y compromiso para lograr objetivos comunes.

2

Comunicación asertiva

Aprende a expresar tus ideas con claridad, respeto y seguridad personal.

3

Inteligencia emocional

Reconoce, comprende y gestiona tus emociones.

4

Productividad

Inspira, motiva y guía a tu equipo

5

Liderazgo

Estrategias para transformar desacuerdos en acuerdos.

6

Resolución de conflictos

Optimiza tu tiempo, prioriza tareas y alcanza tus metas con mayor eficiencia.

7

Todo sobre Burnout

Identifica, prevén y maneja el agotamiento físico, mental y emocional.



Expresa tu creatividad

1

Taller Origami

Aprende a crear figuras y diseños con la técnica del plegado de papel.

2

Taller de Mandalas

Diseña mandalas como herramienta de relajación y creatividad.

3

Show de magia

Disfruta un espectáculo lleno de ilusiones y sorpresas para todos.

4

Pintura libre o guiada

Explora tu creatividad pintando con libertad o con orientación.

5

Manualidades

Crea antifaces y objetos navideños con materiales y técnicas sencillas.

6

Collage de visión

Diseña un vision board para visualizar y alcanzar tus metas personales.



Cocina y nutrición

1

Verdad vs mentira en la alimentación

Descubre la verdad detrás de creencias comunes sobre alimentación.

2

Cata de cerveza o vino

Aprende a identificar aromas, sabores y matices como un experto.

3

Cocteles

Crea y disfruta combinaciones únicas con técnicas básicas de coctelería.

4

Alimentación Consciente

Come con atención plena para mejorar tu relación con la comida.

5

Nutrición Moderna y Fitness

Alimentación equilibrada para potenciar tu rendimiento físico.

6

Recetas Saludables y Rápidas

Prepara platos nutritivos y deliciosos en pocos minutos.



Espacio de relajación

1

Masajes

Relaja tu cuerpo, libera tensiones y mejora tu bienestar físico y mental.

2

Meditación

Conecta contigo mismo y reduce el estrés con técnicas de atención plena.

3

Yoga

Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio mientras armonizas cuerpo y mente.

4

Manicure

Cuida y embellece tus manos con técnicas profesionales y estilos creativos.

5

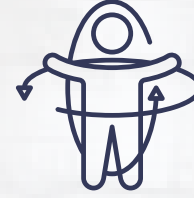
Automaquillaje

Aprende técnicas para resaltar tu belleza de forma práctica y personalizada.

6

Higiene postural

Adopta hábitos y posturas correctas para prevenir dolores y lesiones.



Ponte en movimiento

1

Rumboterapia

Ejercítate bailando con ritmos alegres que elevan tu energía y bienestar.

2

Pausas activas

Moviliza tu cuerpo y activa tu mente con breves rutinas durante la jornada.

3

Estiramiento

Mejora tu flexibilidad y libera tensión muscular con técnicas seguras.

4

Core & Estabilidad

Fortalece tu zona media para mejorar postura, equilibrio y fuerza.

5

Funcional

Entrenamiento integral que potencia fuerza, resistencia y coordinación.

6

Kick Boxing

Combina golpes y patadas para mejorar tu condición física y liberar estrés.



¿No encuentras la clase que buscas en **nuestro portafolio**?

Escríbenos y haremos lo posible por conseguirla para ti.



300 806 27 59



mmejia@fitpal.co

¡La experiencia ideal para tu equipo está a un mensaje de distancia!