

3a JORNADA DE BONES PRÀCTIQUES I SAPIENS

BHFITNESS



Euncet
Business
School

MATRIX

 **sap
iens**



LONGEvital

BY EUROFITNESS

Punt de partida

- La població envella i no sempre ho fa amb salut

Catalunya 2024 (Indecat)

8.012.231 hab.

3.943.698 Homes (49%)

4.068.533 Dones (51%)

1,6M 65+ en 2024 (20%)

Projeccions al 2035

70+

2024: 677.590hab – al 2035 **+25-35%** (1,4-1,5millions)

80+

2024: 465.000hab- al 2035 **+30%** (603.000hab) 7,1%
de la població catalana

Eurofitness: el 15% de socis tenen 65+ (17% 56-65)

Envelliment

- Des del naixement envellim.
- L'envelliment te efectes sobre la salut (sarcopènia, disfuncions locomotrius,metabòliques, etc...)
- Hem d'oferir practiques i generar hàbits per a cada generació, tots volem envellir en forma!
- A Eurofitness volem centrar-nos en ajudar a la gent gran

Ens hem qüestionat:

**“El que oferim és adequat?
És correcte? És suficient?”**

**D'aquestes reflexions científiques, socials,
demogràfiques, ha nascut....**

LONGEVital

BY EUROFITNESS

El moviment no té edat, té sentit.

AADD
Longevital

16 clubs Eurofitness
Dins la quota

Programa
+Vital

4 Clubs / 4 grups
Quota extra 49€/59€

EP
+Vital

16 clubs Eurofitness
Preus EP

Activitats Dirigides LONGEVITAL



**Arriben activitats
VITAL**
**Per treballar la força,
el cardio i molt més!**

Si tens una edat vine a moure't
i cuidar-te amb les noves
activitats de Longevital.

Consulta els horaris a l'APP, club o web.

El moviment no té edat, té sentit.



- ✓ TonoVITAL
- ✓ PosturalVITAL
- ✓ BallVITAL
- ✓ AquaVITAL
- ✓ MarxaVITAL

Grups reduïts LONGEVITAL

Programa +VITAL

Vols sentir-te amb més energia, força i vitalitat?
El Programa +VITAL està pensat especialment per a persones que volen cuidar-se i mantenir-se actives de manera segura i efectiva.



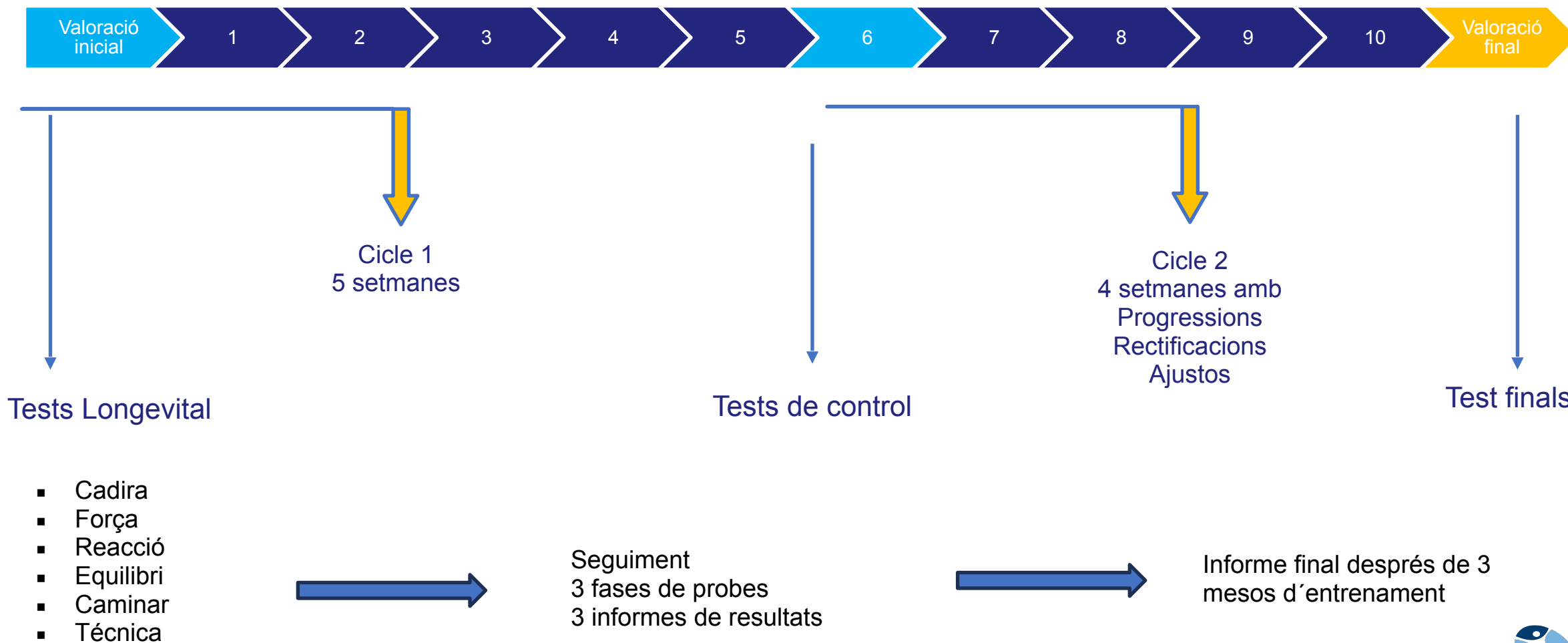
- És un entrenament en grups reduïts (10pers) per tal de garantir resultats i un acompanyament personalitzat.
- Les sessions estan programades per un entrenador especialitzat en força i format específicament en Longevital.
- El programa té una durada de 3 mesos. Amb 2 entrenaments setmanals
- El treball és específic i adaptat.
- Avaluació física objectiva a l'inici, a la meitat i al final del programa
- Lliurament d'un informe de resultats.

Opció a realitzar el programa individualment a través del nostre servei

EP +VITAL

Programa +VITAL

Planificació



Que farem?

Dels moviments de la vida als exercicis de fitness

“Ser capaç de pujar escales”



Entrenament EEII.

“Ser capaç de caminar sense bastó”



Entrenament unilateral, coordinació.

“Ser capaç de portar les compres”



Aixecaments i activació CORE.

“Ser capaç d'agafar els nets en braços”



Transferir força de l'extremitat inferior a l'extremitat superior

“Ser capaç de reaccionar si caic”



Equilibri, reactivitat

“Ser capaç de tenir consciència postural”



Postural, Cognitiu.

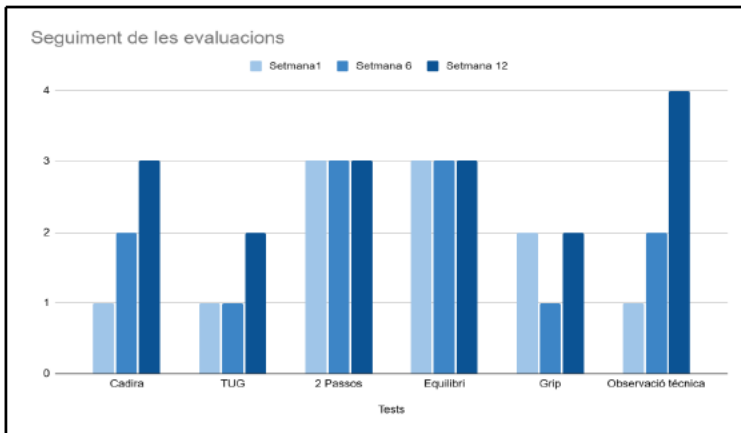
Seguiment i informe Programa +VITAL

LONGEvital
BY EUROFITNESS

Informe Programa +VITAL


Nom	Joan
Cognoms	Artigues
Edat	74
Grup	Dilluns 11h

Tests	setmana 1		setmana 6		setmana 12	
	valor	punts	valor	punts	valor	punts
Cadira	15	1	9,45	2	8,95	3
TUG	16	1	12	1	8	2
2 PASOS	1,8	3	2,1	3	2,2	3
EQUILIBRI	15	3	15	3	20	3
GRIP	330	2	250	1	420	2
Observació tècnica		1		2		4



Recomanacions del entrenador

- Es registra els resultats en el nostre CRM
- Sistema de punts
- Gràfica de resultats
- Es genera automàticament un informe
- S'envia l'informe per Mail
- L'informe final es lliura presencialment amb l'entrenador

Retorn de diners

A Eurofitness ens comprometem!

Si el client no millora en 3 mesos li tornem el 100% de la quota.

De 3 activitats “de tota la vida” passem a 7 productes nous, moderns, adaptats, supervisats amb 2 objectius clars:

- ✓ **Millorar la adherència al exercici d'aquest segment d'edats**
- ✓ **Millorar la qualitat de vida de les persones.**

TonoVITAL

PosturalVITAL

BalIVITAL

AquaVITAL

MarxaVITAL

Programa +VITAL

EP +VITAL

LONGEvital

BY EUROFITNESS

El moviment no té edat, té sentit.



GRÀCIES
PEL VOSTRE
TEMPS

