

ÉLITE

CUERPO Y MENTE





CUERPO Y MENTE
 CUERPO Y MENTE

BIENVENIDO A
ÉLITE

Desde el equipo de People de Telecoming queremos darte la bienvenida al nuevo programa de bienestar, Élite, destinado a cuidar el cuerpo y la mente.

El término élite siempre se ha asociado a una minoría de éxito del mundo deportivo. Se vincula a aquellos individuos que gracias al esfuerzo continuo logran situarse en lo más alto de la práctica atlética. Son los que llegan más lejos, alcanzando los más altos rendimientos y las mejores marcas.

Entendemos que, como en el deporte, nuestra compañía necesita equipos de alto rendimiento y queremos acompañar a todos los talentos en ese entrenamiento.

En las próximas páginas, te explicamos de qué se compone Élite, que está dividido en dos pilares: entrenamiento físico y salud integral.

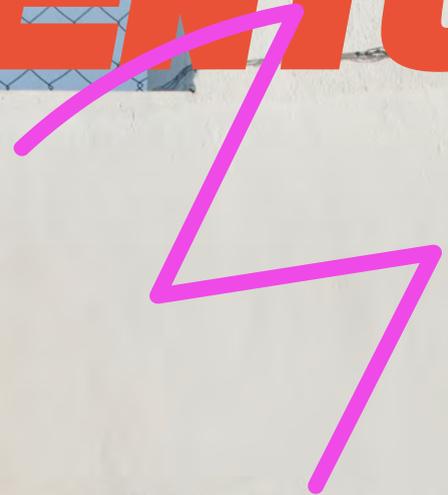
PEOPLE



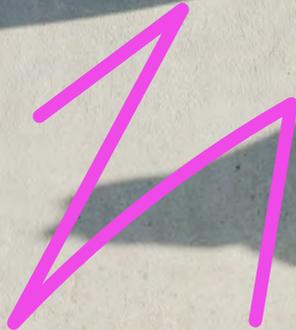
ÍNDICE

- 2** INTRODUCCIÓN
- 5** ENTRENAMIENTO Y CUIDADO FÍSICO
- 7** FITNESS AJ BY GYMPASS
- 8** ENTRENAMIENTOS PERSONALES
- 9** DEPORTES COLECTIVOS
- 10** FISIOTERAPIA A DOMICILIO
- 11** SALUD INTEGRAL
- 13** TALLERES DE BIENESTAR
- 14** DOCTOR I
- 15** SEGURO MÉDICO
- 16** ¿ALGUNA PREGUNTA?

ENTRENAMIENTO



Y CUIDADO FÍSICO



AJ² by Gympass
FITNESS

TARIFA
NEGOCIADA

El primer paso para convertirnos en deportistas de élite es emprender una disciplina deportiva, y ¿qué mejor manera que teniendo acceso a una **red de gimnasios?**

AJ by Gympass, antes Andjoy, es una plataforma a través de la cual tenemos acceso a centros en toda España. En Telecoming ya llevamos varios años ofreciendo este tipo de servicio y tiene mucho éxito.

PLANES

FIT

Acceso a más de 700 centros por **20€/mes.**

DYNAMIC

Acceso a más de 1.500 centros y a una sesión al mes de fisioterapia o masaje por **35€/mes.**

ACTIVE

Acceso a más de 1.700 centros, dos sesiones de fisioterapia o masaje al mes y dos sesiones de electroestimulación por **80€/mes.**

Gracias a nuestro acuerdo, te beneficiarás de precios especiales en tu suscripción a centros deportivos.



Para utilizar la herramienta, simplemente tienes que darte de alta escaneando este QR, registrarte con

tu email de Telecoming y seleccionar el plan que más se adapte a tus necesidades.

Acceso a gimnasios de la red AJ:

01. Descarga la app
02. Cuando estés a 250m del centro al que quieras ir, haz clic en el símbolo  y solicita el acceso.



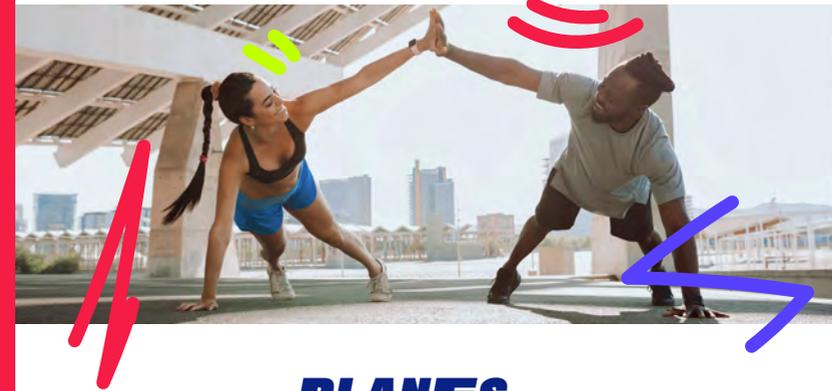
TARIFA
NEGOCIADA

ENTRENAMIENTO

PERSONAL 

Si buscas una alternativa más afín a tus intereses, te ofrecemos la opción de contratar uno de los planes de **entrenamientos personalizados** que hemos cerrado con nuestro partner OPT.

El equipo de profesionales de OPT adaptarán los entrenos a tus objetivos. Tras una primera consulta con tu instructor, identificarás cuántos días a la semana quieres dedicarle y en qué modalidad prefieres hacerlo. Todos los entrenamientos se cargan en una app, y tu entrenador los irá subiendo ahí mes a mes.



PLANES

ONLINE
45€/mes

Accederás a tus entrenos a través de la app y, por ese mismo canal, podrás comunicarte con tu entrenador para abordar cualquier duda. Incluye también una videollamada de evaluación al mes.

**ONLINE
Y PRESENCIAL**

75€/mes
(1 entrenamiento)
97,5€/mes
(2 entrenamientos)

Incluye todo lo que ofrece el plan anterior y uno o dos entrenamientos presenciales al mes.

Si estás interesado en darte de alta, **habla con nuestro equipo de People para que te pongamos en contacto con OPT y puedas empezar a disfrutar de tu plan.**

9 DEPORTES COLECTIVOS

GRATIS

Los deportes de equipo han formado siempre parte de la cultura de Telecoming. Creemos que es importante mantener el espíritu de grupo, tanto de manera profesional como en las actividades colectivas que organicemos fuera del horario laboral.

Para los que no llevéis mucho tiempo entre nosotros, hemos corrido juntos unos cuantos kilómetros, apuntándonos a **carreras populares** como la Rock 'n' Roll y Madrid Corre por Madrid, entre otras. También hemos organizado unos cuantos **torneos de pádel** o **partidos de fútbol**.

¡No pierdas de vista Orion! Iremos anunciando en la plataforma cada actividad para que puedas apuntarte a las que más te interesen.



10

TARIFA
NEGOCIADA

"FISIOTERAPIA A DOMICILIO

Una de las novedades del plan de este año es la inclusión de un servicio de **fisioterapia a domicilio** para que, como cualquier atleta de élite, puedas completar el cuidado de tu cuerpo.

Nuestro partner Fisioreact cuenta con fisioterapeutas cualificados y expertos en su especialidad. Gracias a ello, nos ofrecen tratamientos 100% personalizados que se adaptan a cada tipología de usuario y patología o zona afectada. En cada sesión podrás escoger el fisioterapeuta que mejor se adapte a tus necesidades.

Las sesiones tienen una tarifa especial de **38€/hora** para los empleados de Telecoming.



Escanea este código QR para comenzar a disfrutar del servicio y poder reservar una cita.

TALLERES DE BIENESTAR

GRATIS

Los deportes de élite tienen como objetivo principal alcanzar el máximo rendimiento de sus participantes. Esta meta no es posible sin dedicar tiempo a cuidar nuestro cuerpo, pero también nuestra mente.

Por eso, vamos a arrancar un nuevo proyecto de la mano de nuestro partner Hollistic Feeling.



Organizaremos varios talleres presenciales a lo largo del año, impartidos por instructores especializados, con distintos objetivos. Estos encuentros serán gratuitos para todo aquel que quiera disfrutar de la experiencia. En ellos se abordarán disciplinas como **mindfulness y yoga**, entre otras.

Para disfrutar de esta nueva actividad os informaremos puntualmente de todos los detalles a través de Orion.



DQctor i

THANKS DOCTOR!

SO EASY!

TOBY NEED'S A VET

ARE YOU OK?

I HAVE A LAWYER

Otra de las nuevas incorporaciones de este año es la app 'Doctor i', que ofrece un servicio gratuito de chats a través del cual se puede disfrutar de **consultas con profesionales médicos de distintas especialidades, ¡incluso veterinarios!** Además, podrás acceder a un espacio llamado "Gooder" con recursos sobre salud mental y gestión emocional, planes de nutrición y más de 100 programas de ejercicio.

Gracias a la app de 'Doctor i' podrás resolver tus inquietudes desde cualquier lugar y en cualquier momento.

Para disfrutar de este nuevo servicio en formato premium e ilimitado, tienes que escanear este QR y registrarte con tu email de Telecoming.



IDOCTOR

APP DE CONSULTAS

Porque el cuidado de la salud es crucial, continuamos ofreciendo el **seguro médico privado de Sanitas** como retribución flexible, lo que significa que el importe que abonas como cuota mensual tiene beneficios fiscales.

Gracias a esta modalidad tanto tú, como tu cónyuge e hijos podréis disfrutar de uno de los seguros médicos mejor valorados, sin carencias ni cuestionario de salud y con los mejores especialistas y condiciones.

La cuota mensual es de 50,13€/mes por persona (prima neta de 2023), y requiere permanencia por año natural. Es decir, independientemente del día y mes en el que te des de alta, es requerida la permanencia hasta el 31 de diciembre.

La póliza de Sanitas incluye, entre otros:

- ★ Visitas ilimitadas a especialistas médicos.
- ★ Hospitalización con habitación individual.
- ★ Intervenciones quirúrgicas.
- ★ Pruebas diagnósticas.
- ★ Urgencias médicas, a domicilio y asistencia en el extranjero.
- ★ Maternidad y parto.
- ★ Psicología.
- ★ Póliza dental incluida.

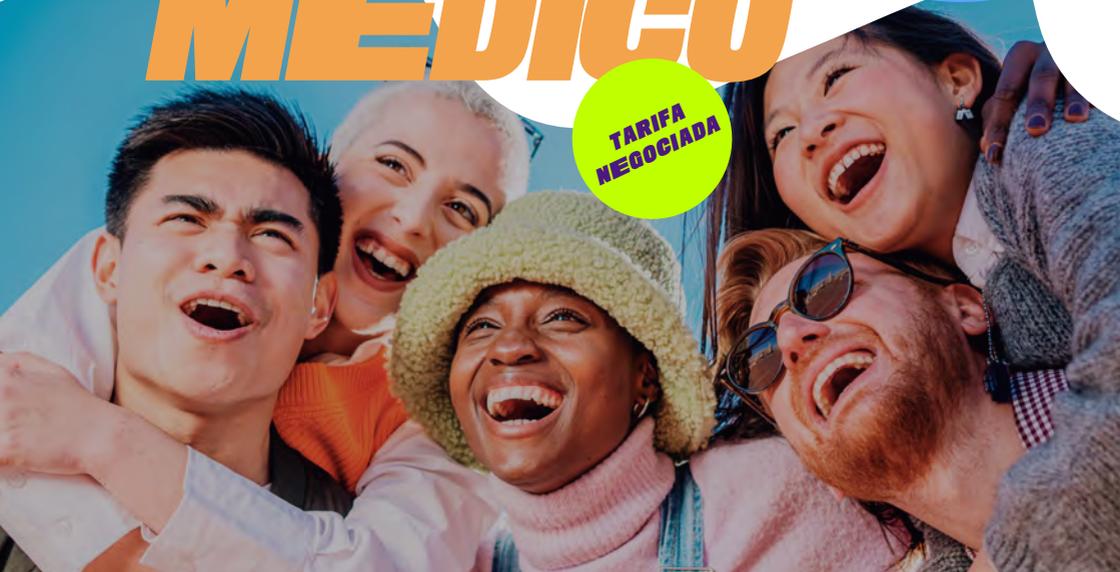
Si estás interesado, habla con nuestro equipo de People para que podamos tramitar tu alta.

SEGURO

MÉDICO

Sanitas 

TARIFA
NEGOCIADA



¿ALGUNA



PREGUNTA?

Si te surge alguna duda sobre cómo disfrutar alguno de los planes incluidos en el programa de bienestar de Telecoming, Élite, puedes consultarnos.

Estaremos encantadas de resolver cualquier inquietud que pueda surgir, y/o ayudarte en la activación de alguna de las actividades.

¡Muchas gracias!


CAROLINA
Y LIDIA





ÉLITE

CUERPO Y MENTE

