

I ♥  
RUNNING  
*family*

# КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ

I ♥ RUNNING  
ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА

I ♥ SWIMMING  
ШКОЛА ЛЕГКОГО ПЛАВАНИЯ

I ♥ SKIING  
ЛЫЖНАЯ ШКОЛА

I ♥ CYCLING  
ВЕЛОШКОЛА

I ♥ TRIATHLON  
SWIM. BIKE. RUN



Международная спортивная школа для взрослых  
с филиалами в 43 городах и 8 странах

РОССИЯ, ЭСТОНИЯ, ЛАТВИЯ, ОАЭ, УКРАИНА, КАЗАХСТАН, КИРГИЗИЯ, КАНАДА

# ВИДЫ СПОРТА

Учим плавать от 500 м  
до Босфора

Создаем корпоративную  
велокоманду и готовим к гонке

**I ♥ RUNNING**  
ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА

**I ♥ SWIMMING**  
ШКОЛА ЛЕГКОГО ПЛАВАНИЯ

**I ♥ SKIING**  
ЛЫЖНАЯ ШКОЛА

**I ♥ CYCLING**  
ВЕЛОШКОЛА

**I ♥ TRIATHLON**  
SWIM. BIKE. RUN

Тренируем корпоративные беговые  
команды от 5 км до марафона

Учим кататься на лыжах  
и готовим к лыжным стартам

Тренируем корпоративную команду  
по триатлону к лучшим гонкам



Беговые тренировки всем офисом



Подготовка корпоративных команд к дистанциям от 5 км до марафона



Подготовка к марафону за 6 месяцев



«День здоровья» в офисе



Лекторий со спортивными врачами, легендарными тренерами и спортсменами в офисе компании



Корпоративные мастер-классы в бассейне



Обучение плаванию с нуля за 4 недели



Организация корпоративных заплывов в бассейне и на открытой воде



Подготовка команды к заплывам на открытой воде: переплывем Волгу или Босфор



Лекторий со спортивными врачами, легендарными тренерами и спортсменами в офисе компании



 Подготовка команды к российским и международным лыжным стартам

 Подготовка к 10км с нуля за 8 занятий

 Открытые тренировки для всего офиса

 «Лыжные выходные» – регулярные тренировки по выходным

 Лекторий со спортивными врачами, легендарными тренерами и спортсменами в офисе компании



# ЧЕМУ УЧИТ СПОРТ?



## ЦЕЛЯМ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ

Марафон или заплыв через Босфор –  
очень достойные цели



## НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

Много ли коллег бегали марафон,  
переплывали Босфор или преодолевали IRONMAN



## ДИСЦИПЛИНЕ И ОРГАНИЗОВАННОСТИ

Без регулярных тренировок и фокуса  
достижение таких целей маловероятно



## КОМАНДНОЙ РАБОТЕ

В одиночку большие цели не так легко взять.  
Вместе гораздо легче!



## ПРОЕКТНОЙ РАБОТЕ

Спортивная цель как проект со сроком,  
структурой и промежуточными контрольными точками



## ДЕРЖАТЬ ДЕДЛАЙНЫ

Марафон или заплыв не перенесут,  
и это учит быть обязательным

**ЭТОМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ ЧЕРЕЗ СПОРТ И ПЕРЕНЕСТИ В БИЗНЕС!**



# РЕШЕНИЕ КОРПОРАТИВНЫХ ЗАДАЧ



ШКОЛА  
ПРАВИЛЬНОГО  
БЕГА



ШКОЛА  
ЛЕГКОГО  
ПЛАВАНИЯ



ЛЫЖНАЯ  
ШКОЛА



ШКОЛА  
ТРИАТЛОНА

**softline**<sup>®</sup> 

Вовлечение в спорт сотрудников  
и поддержка спортивного  
корпоративного клуба



Повышение Brand Loyalty  
с помощью спорта



Teambuilding федерального  
масштаба

**Schneider**  
Electric 

Улучшение кросс-  
функциональных связей

**PHILIPS** 

Совместный спецпроект  
«Проверь сердце»



БАНК  
РАЗВИТИЯ



Комплексная программа  
«Спорт под ключ»:

**Sk**

Сколково



«Экватор» как лидерская  
программа на 6 месяцев

 **Открытие**  


Лидерская программа  
для TOP Management

I ♥ RUNNING *family*

Москва, Хамовнический вал, 36  
+7 (495) 150-15-10

## Контакты

**Ирина Шконда**

Руководитель корпоративных проектов  
+7 (926) 246-84-90  
[irina.shkonda@iloverunning.ru](mailto:irina.shkonda@iloverunning.ru)