

## RSM Health Programs

August 2019

### RSM Run Day. 4<sup>th</sup> Round.

Приєднуйтеся до корпоративної програми **RSM Run Day**, яка вдало стартувала **23 червня 2019 року**, де ми зробили крок у напрямку до здорового та радісного життя.

Наступна зустріч планується на **10.08.2019 р.**

#### Що таке RSM Health Programs

- Це ініціатива спрямована на поширення середі співробітників культури здорового способу життя.
- Реалізується шляхом проведення різноманітних спортивних заходів.
- Варіанти: тренувальні та різноманітні публічні спортивні заходи (марафони, корпоративні чемпіонати і т.д.).

#### Заходи RSM Run Day

- Корпоративні тренування.
- Виїзні корпоративні заходи.
- Муніципальні та глобальні спортивні заходи, присвячені здоровому способу життя.

#### Програма RSM Run Day. Захід: Корпоративне тренування

- Організатори заходу: співробітники та HR Team RSM.
- Учасники заходу:
  - ✓ співробітники RSM;
  - ✓ члени їх родин;
  - ✓ друзі.
- Загальна тривалість 2-3 години.
- Базові дистанції: 3 км, 6 км, 9 км.

#### Програма заходу на 10.08.2019 р.

- 9.00 Збір на станції метро Хрещатик.
- 9.15 – 9.40 Прогулянка до точки старту.
- 9.45 – 9.55 Розминка.
- 10.00 – 10.40 Біг або ходьба.
- 10.50 – 11.40 Підведення результатів.
- 11.00 Вільний час для особистого відпочинку та прогулянки.

#### **Візьміть друга та йдіть!**

#### Необхідні речі

- Зручний спортивний одяг для бігу або ходьби.
- Питна вода.
- Чудовий настрій.

#### Контакти

RSM УКРАЇНА КОНСАЛТИНГ  
Україна, 03680 Київ  
вул. Фізкультури 28  
тел./факс +380 (44) 591 27 27  
www.rsm.ua

#### СИЛА В РОЗУМІННІ

АУДИТ | ПОДАТКИ | КОНСУЛЬТАЦІЇ