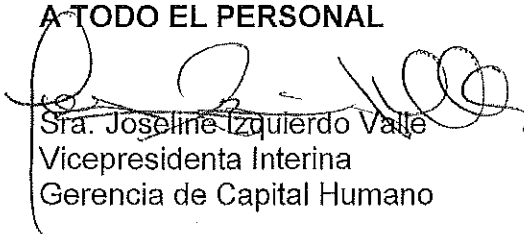




8 de agosto de 2016

A TODO EL PERSONAL


Sra. Joseline Izquierdo Valle
Vicepresidenta Interina
Gerencia de Capital Humano

ACTIVIDADES DE SALUD

La Autoridad Metropolitana de Autobuses y el Plan Médico MCS, invita a todos los empleados a participar de su Programa **“Steps to Wellness”** completamente gratis, para los empleados de la Autoridad.

El registro será el 16 de agosto de 2016, en el Salón Ernesto Lazarini, desde las 10:00 de la mañana hasta las 3:00 de la tarde. **“Steps to Wellness”**, es un Programa de Nutrición y Ejercicio, con el propósito de fomentar que los empleados incorporen el ejercicio y la alimentación balanceada a su estilo de vida.

Los componentes del Programa de Nutrición y Ejercicio son los siguientes:

- 26 sesiones de ejercicio ofrecidas por un entrenador
- Tres (3) charlas educativas sobre nutrición
- Una (1) clínica de peso al comienzo del programa y 2 clínicas de peso de seguimiento
- Se entregará plan de alimentación
- El Programa tiene un periodo de duración de tres (3) meses
- Las sesiones de ejercicio serán los martes y jueves de cada semana de 4:30pm a 5:30pm, comenzando el martes 23 de noviembre en el Salón Ernesto Lazarini

El Programa dará comienzo con una actividad de lanzamiento durante la cual los empleados interesados podrán registrarse y recibir orientación del mismo.

De necesitar información adicional, puede comunicarse con la Sra. Raquel Colón, a la extensión 1140.

Esperamos su participación al respecto.

