



# Metodología La Forja B2Box: Transformando tu empresa desde adentro

Crea un Centro de Entrenamiento incorporando nuestra metodología, basado en técnicas del Crossfit, Yoga, Flexibilidad y Halterofilia para aumentar el bienestar de tu equipo y su rendimiento.



# ¿Qué es la Metodología La Forja B2Box?

La Forja B2Box lleva la filosofía y metodología de entrenamiento funcional al entorno laboral, creando un Centro de Entrenamiento dentro de vuestras mismas instalaciones.

Ofrecemos entrenamientos adaptados a todos los niveles físicos y horarios corporativos, potenciando el bienestar y rendimiento de tus empleados, lo cual les hace más felices y productivos disminuyendo absentismo laboral, “turn over” de plantilla y “burn out” emocional.

- El personal apuntado tiene un 87% menos horas de bajas médicas propias sobre la media general.
- El personal apuntado tiene un 75% menos de absentismo general sobre la media general.

# Caso de Éxito: Aeronáutica AirGrup

## Resultados

En dos años de colaboración, Aeronáutica AirGrup ha experimentado un aumento del 20% en la percepción de bienestar general y del 15% en la productividad.

## Testimonios

"La energía y la actitud laboral de los empleados ha mejorado notablemente", comenta un directivo de AirGrup.

## Cohesión

Las dinámicas de team-building han incrementado la cohesión entre los equipos.



# Beneficios para tu Empresa

## Beneficios para los empleados

Aumento de la energía y el bienestar físico, reducción del estrés y la fatiga laboral, desarrollo de la disciplina y la resiliencia.

## Beneficios para la empresa

Incremento de la productividad y el rendimiento en equipos, mejora del clima laboral, reducción del absentismo laboral, imagen corporativa de empresa comprometida con el bienestar.

Nuestra metodología está diseñada para recopilar K.P.I.'s sobre los resultados, los cuales compartimos con la empresa para analizar y determinar el impacto real sobre los empleados, tanto cualitativa, como cuantitativamente.

# La Metodología

## La Forja: Personalización Total

### Enfoque Funcional

Utilizamos un enfoque de entrenamiento funcional, con ejercicios adaptados a todos los niveles físicos.

### Integración con Horarios

Nos integramos con los horarios laborales y necesidades de tu empresa, ofreciendo programas específicos para fomentar el team-building y la cohesión.

### Ejemplo de Entrenamiento

Lunes: Crossfit. Martes: Yoga. Miércoles: HIIT. Jueves: Entrenamiento funcional. Viernes: Descanso.



# Implementación: Un Proceso Personalizado



1

## Estudio Inicial

Analizamos el espacio disponible y las necesidades específicas de tu empresa.

---

2

## Diseño del Espacio

Te asesoramos para crear un box eficiente con el mejor equipamiento.

---

3

## Formación Inicial

Presentamos La Forja a tus empleados, con sesiones de prueba gratuitas.

---

4

## Seguimiento Continuo

Analizamos los resultados mediante encuestas y métricas de progreso.

# Equipamiento de Calidad



## Kettlebells

Una herramienta versátil para el entrenamiento funcional.



## Barras

Para ejercicios de levantamiento de peso.



## Estructuras Modulares

Flexibles y adaptables a cualquier espacio.



## Xenios USA

Colaboramos con marcas de referencia como Xenios USA.



# Testimonios dentro de AirGrup

"La idea de montar un box de CrossFit en nuestras instalaciones es una de las mejores decisiones que hemos tomado en relación a la gestión del ambiente laboral y el equipo humano." Juan González Blanch Co-CEO

"Además de facilitar las relaciones entre personas de distintos ámbitos de la empresa, también ha supuesto una gran ayuda para la conciliación y fomento de hábitos saludables dentro de la rutina diaria, eliminando fricción que supone hacerlo fuera del horario laboral." Ignacio González Blanch Co-CEO

"Desde que implementamos el box de CrossFit en nuestras instalaciones, hemos notado un cambio increíble en la actitud y energía de los empleados. Es una inversión que vale la pena." – Responsable de Aeronáutica AirGrup

"El entrenamiento grupal nos ha unido como equipo. No solo estamos más fuertes físicamente, sino también como compañeros de trabajo." – Empleado de Aeronáutica AirGrup

# Planes y Tarifas Personalizadas

Propuesta adaptada según:

- 1) Tamaño de la empresa.
- 2) Número de empleados.
- 3) Frecuencia de entrenamientos.
- 4) Espacio disponible.

Potocolo de implementación:

- 1) Reunión con directivos para estudiar viabilidad.
- 2) Estudio previo del espacio, material y costes.
- 3) Aceptación del presupuesto e instalación del espacio.
- 4) Clases previas con empleados y planes de entrenamientos.

# Contacto e Invitación

Les invitamos a una consulta gratuita:  
Déjanos mostrarte cómo La Forja puede transformar a tu equipo.

Datos de contacto:

Raúl Núñez (Relaciones exteriores y marketing)

☎ Teléfono: (+34) 634 928 758

Antonio Martínez (Dirección técnica)

☎ Teléfono: (+34) 669 700 927

✉ Email: [info@crossfitlaforja.com](mailto:info@crossfitlaforja.com)

🌐 Web: [www.crossfitlaforja.com](http://www.crossfitlaforja.com)

📷 Instagram: [@LaForjaCrossFit](https://www.instagram.com/LaForjaCrossFit)

