Motion Office



Dossier de servicios para empresas · 2026–2027

Equipos con menos dolor, menos estrés y más energía

Entrenamiento, club de running, fisioterapia y psicoterapia para tu plantilla. Vamos a tu oficina, lo organizamos todo y te demostramos el impacto con datos.

4 servicios
en un solo proveedor

0 gestión
para tu empresa

1 app
para reservar y medir

EL PROBLEMA

Lo que no se ve en la nómina, sí se ve en los resultados

El dolor de espalda, el estrés y el sedentarismo no aparecen en ningún informe hasta que se convierten en bajas, rotación y caída del rendimiento.

7,68 %
Tasa de absentismo en España en 2025, la más alta registrada.

10,9 h
Horas de trabajo que pierde cada trabajador al mes.

17.000 M€
Coste anual del absentismo que asumen directamente las empresas.

Dolor de espalda, cuello y tensión
Horas de pantalla y posturas mantenidas que acaban en molestias diarias y bajas.

Estrés y dificultad para desconectar
Presión y carga de trabajo que desgastan al equipo y al clima laboral.

Sedentarismo durante la jornada
Demasiadas horas sentados: menos energía, más cansancio, peor salud.

Rotación y falta de compromiso
El talento se va donde se siente cuidado. Sustituir a alguien cuesta caro.

EJEMPLO · EMPRESA DE 50 PERSONAS

Con un salario bruto medio de 30.000 € y la tasa media de absentismo, el coste de las horas pagadas que no se trabajan es de:

≈ 152.000 €

al año · solo salario y cotizaciones, sin contar sustituciones

Cada punto de absentismo que reduces ≈ **19.800 €/año**

Fuentes: XV Informe Adecco sobre absentismo (2026); CEOE. Cálculo orientativo: salario × 1,32 × tasa de absentismo.

LO QUE HACEMOS

Cuatro servicios, un solo equipo

Profesionales titulados que van a tu empresa (o se conectan online) en los horarios que mejor os vengan.



Presencial · en tu oficina

Entrenamiento grupal

Clases dinámicas de movilidad, fuerza y pausas activas. Para todos los niveles, sin material ni gimnasio.

- Sesiones de 45–50 min, hasta 15 personas
- Sala de reuniones, terraza o parque cercano
- Prevención de dolor de espalda y cuello



Team building

Club de running de empresa

Grupos por niveles con entrenador. Salud, cohesión entre departamentos y orgullo de marca.

- Desde quien empieza hasta quien ya corre
- Preparación de carreras de empresas
- Sesiones de 60 min, hasta 20 personas



Presencial · en tu oficina

Fisioterapia

Fisioterapeutas colegiados con camilla portátil. Tratamos las molestias antes de que sean una baja.

- Sesiones individuales de 45 min con cita previa
- Espalda, cuello, hombros y tensión muscular
- Consejos de ergonomía en el puesto



Online · 100 % confidencial

Psicoterapia

Sesiones individuales por videollamada con psicólogos sanitarios. La empresa nunca sabe quién las usa.

- Sesiones de 50 min, desde casa o la oficina
- Estrés, ansiedad, sueño, conflictos
- Sin listas de espera

CÓMO FUNCIONA

Tú das el visto bueno. Nosotros hacemos todo lo demás.

1

Diagnóstico

Reunión con RR. HH. y encuesta breve al equipo: molestias, hábitos, horarios.

2

Plan a medida

Elegimos pack y calendario. Te damos la comunicación interna lista para enviar.

3

Arrancamos

Los empleados reservan en la app. Vamos a tu oficina con todo el material.

4

Medimos

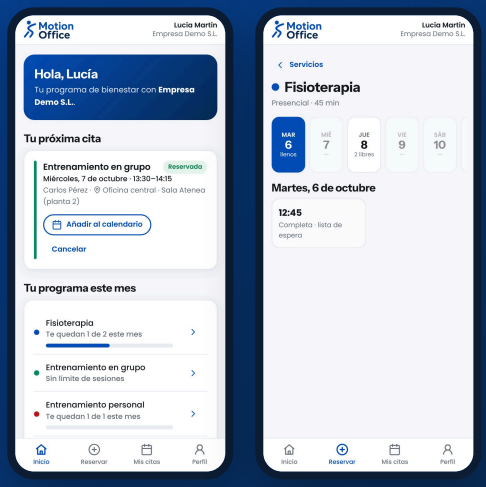
Participación, satisfacción y evolución, con informes periódicos y ajustes.

INCLUIDO EN TODOS LOS PACKS

La app de Motion Office

Cada empleado entra con su email de trabajo y reserva en segundos desde el móvil o el ordenador. Sin descargas de tiendas.

- Reserva de clases, fisio y psicología en 3 toques
- Recordatorios en su calendario y lista de espera
- Panel para RR. HH. con el uso del programa
- Valoración de cada sesión



🔒 **Confidencialidad por diseño.** RR. HH. ve cifras totales de participación y satisfacción, nunca quién ha reservado fisioterapia o psicología. Así los empleados lo usan sin reparos, y la empresa cumple con la protección de datos de salud.

PROGRAMAS

Elige cómo quieres empezar

Precios mensuales de referencia para una empresa de **26 a 75 personas**. Para otros tamaños, mira la página siguiente.

Activa

Para empezar a mover al equipo y medir el impacto.

890 € /mes

0,59 € por empleado al día
☕ Menos que medio café

- ✓ 4 clases de entrenamiento grupal (1 por semana)
- ✓ 6 sesiones de fisioterapia en oficina
- – Club de running
- – Psicoterapia online
- ✓ App de reservas para toda la plantilla
- ✓ Informe trimestral para RR. HH.

Ideal si quieres probar con poco riesgo y empezar por lo físico.

El más elegido

Equilibrio

Cuerpo y mente: el programa completo para reducir bajas.

2.490 € /mes

1,66 € por empleado al día
☕ Lo que cuesta un café

- ✓ 8 clases de entrenamiento grupal (2 por semana)
- ✓ 2 sesiones de club de running
- ✓ 12 sesiones de fisioterapia en oficina
- ✓ 6 sesiones de psicoterapia online
- ✓ App de reservas para toda la plantilla
- ✓ Charla de lanzamiento + informe trimestral

Ideal si buscas resultados medibles en molestias, estrés y clima.

Alto Rendimiento

Para empresas que quieren ser referentes en bienestar.

4.290 € /mes

2,86 € por empleado al día
☕ Menos que dos cafés

- ✓ 12 clases de entrenamiento grupal (3 por semana)
- ✓ Club de running semanal (4 sesiones)
- ✓ 24 sesiones de fisioterapia en oficina
- ✓ 12 sesiones de psicoterapia online
- ✓ 1 taller de salud al trimestre
- ✓ Informe mensual + reunión con dirección

Ideal si el bienestar es parte de tu marca empleadora.

Precios sin IVA. Coste por empleado y día: calculado sobre 50 personas y 30 días. La fisioterapia y la psicoterapia se reservan por orden de llegada en la app hasta completar las sesiones del mes.

TARIFAS

Un precio para cada tamaño de equipo

Las sesiones de fisioterapia y psicoterapia y el número de grupos crecen con la plantilla.

PLANTILLA	ACTIVA	EQUILIBRIO	ALTO RENDIMIENTO
Hasta 25 personas	**690 €**	**1.590 €**	**2.790 €**
26 – 75 personas	**890 €**	**2.490 €**	**4.290 €**
76 – 150 personas	**1.490 €**	**4.290 €**	**7.490 €**
Más de 150 personas	Programa a medida, con varias sedes y equipo dedicado		

Precios mensuales sin IVA.

Servicios sueltos

Clase de entrenamiento grupal 50 min · hasta 15 personas	**140 €**
Sesión de club de running 60 min · hasta 20 personas	**140 €**
Fisioterapia en oficina 45 min · por persona	**60 €**
Psicoterapia online 50 min · por persona	**85 €**
Charla-taller de salud 60 min · ergonomía, estrés, sueño…	**290 €**

Se pueden añadir a cualquier pack.

Condiciones

- Compromiso mínimo de **3 meses**; después, mes a mes.
- **Pago anual: 10 % de descuento.**
- Desplazamiento y material incluidos en Madrid.
- Las sesiones no usadas se pueden recuperar el mes siguiente.
- Cancelación gratuita de citas hasta 24 h antes.
- Cambio de pack en cualquier momento.
- App de reservas e informes incluidos sin coste.
- Factura mensual única para todos los servicios.

OFERTA DE LANZAMIENTO

Pruébalo sin riesgo

Para nuevas empresas

Primer mes al 50 %

Empieza con cualquier pack a mitad de precio. Si en el primer mes tu equipo no lo valora bien, no sigues: sin penalizaciones.

Activa
~~890 €~~ → 445 € el primer mes

Equilibrio
~~2.490 €~~ → 1.245 € el primer mes

Alto Rendimiento
~~4.290 €~~ → 2.145 € el primer mes

Precios para 26–75 personas, sin IVA. El mes piloto cuenta dentro del compromiso de 3 meses.

Por qué es una inversión y no un gasto

4 : 1
Por cada euro invertido en tratar la ansiedad y la depresión se recuperan 4 € en salud y productividad (OMS, *The Lancet Psychiatry*, 2016).

19.800 €
Lo que ahorra al año una empresa de 50 personas por cada punto de absentismo que baja.

1,66 €
Lo que cuesta el pack Equilibrio por empleado y día. Lo mismo que un café.

Cifras de ahorro orientativas, calculadas con un salario medio de 30.000 € brutos. Los resultados dependen de cada empresa.

POR QUÉ MOTION OFFICE

Un solo proveedor para cuerpo y mente

1 Todo en uno
Entrenamiento, running, fisioterapia y psicología con un único interlocutor y una sola factura.

2 Vamos a tu oficina
Sin desplazamientos para el equipo ni instalaciones especiales. Llevamos el material.

3 Profesionales sanitarios
Fisioterapeutas y psicólogos colegiados; entrenadores titulados en ciencias del deporte.

4 Datos, no promesas
Diagnóstico inicial, participación y satisfacción medidas en la app e informes para dirección.

5 Confidencial de verdad
La empresa nunca ve quién usa fisioterapia o psicología. Por eso se usa.

6 Flexible
Cambia de pack, añade servicios sueltos o pausa cuando lo necesites tras el compromiso inicial.

Preguntas frecuentes

¿Necesitamos un gimnasio o una sala especial?
No. Basta con una sala de reuniones, una zona diáfana o un espacio exterior cercano.

¿Las sesiones interfieren con el trabajo?
Las planificamos antes de la jornada, a mediodía o en pausas cortas, según os convenga.

¿Qué pasa si sobran sesiones de fisio o psicología un mes?
Se pueden recuperar el mes siguiente, así no se pierde lo contratado.

¿Cómo sabremos si funciona?
Con la participación, las valoraciones de cada sesión y una encuesta al inicio y a los 3 meses.

¿Cuánto se tarda en empezar?
Normalmente, en dos semanas desde que aprobáis la propuesta.

SIGUIENTE PASO

Hablemos 15 minutos

Cuéntanos cuántos sois y qué os preocupa. Te enviamos una propuesta cerrada en 24 horas laborables, sin compromiso.

WHATSAPP	**+34 651 32 84 70**
EMAIL	**info@motionoffice.es**
WEB	**motionoffice.es**
ZONA	**Madrid y alrededores**

Escanea y escríbenos por WhatsApp

1 · Llamada
15 minutos para entender tu equipo.

2 · Propuesta
Cerrada y por escrito en 24 h laborables.

3 · Mes piloto
Arrancamos al 50 % en dos semanas.

Motion Office