

# อลิอันซ์ อยูรยา ประกันชีวิต จับมือ Garmin และ Move by Healthy living จัดกิจกรรมเวิร์คช็อปให้ความรู้การออกกำลังกาย



อลิอันซ์ อยูรยา ประกันชีวิต จับมือ Garmin และ Move by Healthy living จัดกิจกรรมเวิร์คช็อปให้ความรู้การออกกำลังกาย

บมจ.อลิอันซ์ อยูรยา ประกันชีวิต ร่วมกับ Garmin และ Move by Healthy Living จัดกิจกรรม Explore to run stronger workshop การฝึกวิ่งเบื้องต้น การวางแผนวิ่งตามเป้าหมาย เพื่อสุขภาพที่ดี พัฒนาการวิ่งให้ดีขึ้น เพื่อลดน้ำหนัก พร้อมทั้งสาธิตรูปแบบการฝึกความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหัวใจ หลอดเลือดและปอด ทำยืดหยุ่นกล้ามเนื้อก่อนออกวิ่ง ฝึกสอนโดย โค้ชMJ และโค้ชโอ จาก MJ Running Camp นอกจากนี้ผู้เข้าพิกการมินยังสามารถบันทึกการวิ่งและเชื่อมต่อไปยังแอปพลิเคชัน Healthy Living เพื่อนาระยะทางทุก 1 กิโลเมตร เปลี่ยนเป็น 10 คะแนน กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้น ณ ศูนย์ดูแลลูกค้าอลิอันซ์ อยูรยา อาคารพหลโยธินเพลส