



Manual y Reglamento Alumnas Fitness Li

1. Consentimiento informado.....	1
2. Mensualidades y Pagos.....	2
3. Para reservar clases.....	3
4. Para Cancelar Una Reserva.....	4
5. Recomendaciones Vestuario Y Materiales Para Las Clases.....	5
6. Para El Ingreso a Clases, Salones y Otros.....	6
7. Varios.....	6

1. Consentimiento informado:

Todos los programas de Li, en las diferentes sedes son programas de acondicionamiento físico con distintas técnicas; como pole dance, yoga pilates, power ellsu, árabe, chair dance, plasticidad, yoga, acrotelas, entrenamiento funcional, tae-bo, rumba, baile y otras. Todas nuestras clases inician con calentamiento, estiramientos e indicaciones especiales por parte de los profesores (por esta razón es muy importante llegar cumplido, pasado 15 minutos de iniciada la clase, es decisión del profesor y dependiendo del alumno y su caso si éste puede ingresar o no a la clase).

Cada clase tiene objetivos precisos que procuran la seguridad, sin embargo se pueden presentar lesiones cuando no se sigue alguno de los pasos mencionados o no se cumplen las indicaciones de la entrenadora; sin embargo es inherente a todas las actividades, aun cuando se realizan conforme a lo indicado, en el caso específico algunas técnicas donde el riesgo de caídas accidentales, rasguños, raspones o moretones y en todas las clases podrían presentarse lesiones o inflamaciones musculares o articulares por el uso excesivo o por músculos sin acondicionamiento, es normal presentar molimientos, ligeros desgarros o contracturas musculares entre otros síntomas.

Acepto que tengo conocimiento sobre los programas, las mensualidades, reservas, cancelaciones, vestuario, horarios y demás recomendaciones descritas en manual y reglamento de la academia.

Además entiende que Grupo Li, no es responsable de sus objetos personales ya que aunque dispone de sitios para dejarlos no puede mantener vigilancia permanente de cada uno de ellos, la responsabilidad entonces corresponde a cada alumna de ubicarlos en los lugares adecuados y mantener vigilancia sobre ellos.

Conociendo lo anterior manifiesta que está de acuerdo en participar voluntariamente en una o varias de las actividades de la academia, y envía la aceptación al correo electrónico.

2. Mensualidades y Pagos:

- 2.1 Cada año se debe pagar el valor correspondiente a la **matricula**.
- 2.2 Todos los pagos se hacen **anticipadamente** y por el valor completo del plan.
- 2.3 Todos los planes solo se activan posteriores al pago.
- 2.4 **La Vigencia de los planes:** - Mensuales 30 días, -Trimestrales 90 días, -Semestre 180 días, -Promocionales lo que diga el plan publicado.
- 2.5 Si compras un plan y por cualquier motivo no puedes tomarlo tienes hasta **15 días posterior a la compra para informarlo** y este plan puedes cederlo a otra persona o congelarlo hasta 3 meses máximo para iniciar luego, luego de no más de 15 días posteriores a la compra, si no hay notificación de prórrogas o congelamientos no se reconocen clases pendientes ni cambios en de plan, ni podrá redimirse las clases.
- 2.6 Para **congelar un plan** no puedes haber asistido **a ninguna** de las clases, con una sola clase reservada se activa el plan y se vence al mes o según el tiempo estipulado.
- 2.7 En caso de congelar un plan por **incapacidad** se debe informar de la incapacidad a la academia y de la no asistencia al programa, enviar al mail la copia de orden médica vigente, con sello del especialista. (Si el plan se venció y no habías informado de tu incapacidad, no se reconocen clases pendientes). La incapacidad se debe enviarse en el periodo vigente del plan no posterior al mismo.
- 2.8 Los planes comprados antes del 5 de diciembre del año en curso*, pierden **vigencia el 23 de diciembre** de ese mismo año (periodo máximo para consumir las clases). Solo se mantienen clases pendientes a planes adquiridos después del 5 de diciembre (excepto intensivos promocionales)* (*planes especiales de una o dos semanas)
- 2.9 **Clases no consumidas:** Si por algún motivo no pudiste consumir el total de tus clases, estas se acumulan para el próximo mes, siempre y cuando pagues antes de la fecha de vencimiento o el día de vencimiento (si pagas posterior a esta fecha no se reconocen clases pendientes) ESTO SOLO PARA PLANES FLEXIBLES. LAS CLASES DE CORTESÍA NO SE ACUMULAN NI SE REPONEN, no aplica para planes promocionales ni talleres especiales.
- 2.10 **Si reduces de plan** a uno menor y tienes acumuladas clases estas se ajustan proporcional al cambio del mismo.
- 2.11 En caso comprar un plan y no tomarlo pasados 5 días la Academia **no hace devoluciones de dinero en efectivo**.

3. Para reservar clases:

3.1 DEBES ESTAR **REGISTRADA** EN LA PAGINA DE LICSU.
www.licsu.com.

PASOS PARA RESERVAR:

- Ingresa el portal www.licsu.com botón INGRESAR.
- Tu usuario es el # de documento y la clave que registraste.
- Busca el botón que dice RESERVAR, se despliega un calendario, le das click en el día (fecha o fechas) que vas a asistir y se despliegan las opciones de clase.



Usuario
Clave
Ingresar
Eres Nuevo ¡Regístrate!

Reservar Clases

Inicio
Consultar
Reservar
Editar Perfil
Historico
Mis Listas de Espera

Calendario

abril de 2016

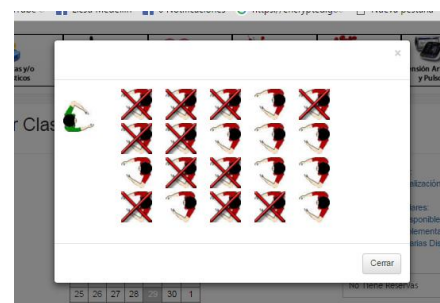
lu.	ma.	mi.	ju.	vi.	sá.	do.
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

Plan Nombre: Empresa Protección
Fecha de Finalización: 30/04/2016
Deuda: No Posee deuda.
Clases Regulares: 12
Regulares Disponibles: 12
Clases Complementarias: 0
Complementarias Disponibles: 0

Mis Clases
No Tiene Reservas

Reservar	Día	Clase	Tipo
Reservar	25/04/2016 16:15	CAP	Regular

- En este paso se abre una ventana con unos muñecos (los muñecos rojos son alumnos o sea los cupos, si por algún momento no te deja reservar quiere decir que el cupo está lleno y puedes colarte en lista de espera)
- Puedes reservar todo el mes clase por clase.



3.2 Tus reservas quedan en tu sistema y te dice cuando tienes clase, hora y tipo de clase, si no está ahí es porque no la reservaste.

Plan Nombre: Premium Antiguos
Fecha de Finalización: 15/07/2016
Deuda: No Posee deuda.
Clases Regulares: 12
Regulares Disponibles: 16
Clases Complementarias: 0
Complementarias Disponibles: 0

Mis Clases

Cancelar	Clase	Fecha	Tipo
Cancelar	YogaFlow	30/04/2016 10:30	Regular
Cancelar	Pole Fit	30/04/2016 12:30	Regular

3.3 Recuerda **no esperar** hasta el mismo día para reservar, debes hacerlo anticipadamente para asegurar que hayan cupos disponibles y sobre todo para que los profesores puedan realizar la correcta planificación de sus clases. Reservar tus clases **anticipadamente** te da tranquilidad de tener tu cupo asegurado y a nosotros de responder con profesionalismo y tener la logística necesaria para tu atención.

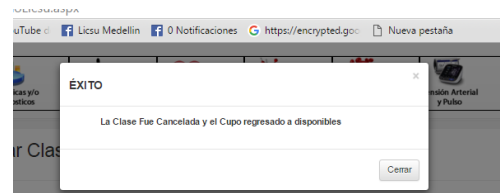
- 3.4 Los horarios actualizados los ves cuando reservas o en la Fanpage de Facebook.
- 3.5 Para los **planes promocionales o talleres** especiales la academia realiza tu reserva en el sistema, estos planes no permiten cancelaciones, modificaciones ni reposición de las clases.
- 3.6 Si eres nueva y quieres iniciar con pole dance RESERVA POLE NUEVAS. (Máximo 4 clases o según criterio de las profesoras)
- 3.7 **POR TU SALUD:** Si eres NUEVA no debes reservar dos horas continuas de pole dance, si deseas la segunda hora esta debe ser una clase complementaria. **NO SE PERMITEN MAS DE 3 HORAS CONTINUAS**, luego de tener el periodo de acondicionamiento y de asesoría de las profesoras, puedes hacer tus reservas a elección.

4. Para Cancelar Una Reserva:



Ingresas en el sistema igual que a realizar una reserva, ahí puedes ver tus clases, le das click en cancelar.

Debe salir un letrero confirmando que recibió la cancelación de la clase:



- 4.1 Las cancelación solo se pueden hacer hasta **3 HORAS DE ANTELACIÓN**, (pasadas las 3 horas no te permite cancelar la clase y esta se toma como asistida y se descuenta del plan).
- 4.2 Si quedan menos de 3 horas antes de la clase el sistema no nos deja cancelar **ni a los alumnos ni a la coordinación**.
- 4.3 En casos de **calamidad o eventos fortuitos** demostrables que no te permitan cancelar con la anticipación requerida, debes comunicarte con la administración INFORMANDO EL MOTIVO y esta clase se descuenta del plan, pero será sumada para al nuevo paquete que adquieras.
- 4.4 Las reservas de **FINES DE SEMANA** los sábado, domingos o clases en las mañanas solo se pueden cancelar máximo a las 10pm del **día anterior** (Estas reservas se revisan la noche anterior y se programa al profesor respectivo y la logística necesaria).
- 4.5 **CLASES DE CORTESIA:** Las clases de cortesía no son acumulables, ni canjeables ni se pueden obsequiar, en caso de congelamiento del plan estas no se reponen.

5. Recomendaciones Vestuario Y Materiales Para Las Clases:

5.1 PARA TODAS LAS CLASES:

- Debes llevar TERMO Y TOALLA DE MANO
- NO USAR ANILLOS relojes, pulsera o accesorios en manos o pies.
- Evitar comer chicle durante la clase
- Usar el cabello recogido
- Comer algo ligero 1 hora antes de la clase, evitar comidas pesadas (hipoglucemia o casos especiales 30 minutos antes)
- Evitar ayunos prolongados de más de 3 horas sin comer
- No comer demasiado terminada la clase, esperar una hora y comer algo liviano.
- En la academia hay Duchas, puedes llevar los elementos personales si vas a tomar una terminada la clase.
- Para tener un locker permanente solicitar autorización en la admon.

5.2 PARA POLE DANCE Y AFINES:

- Alcohol, (opcional leche de magnesia)
- Short corto o ciclista arriba de la mitad del muslo,
- Camisilla o top
- Si no quieres estar descalza, puedes llevar medias calentadoras o zapatillas.
- NO aplicarse crema de manos ni aceites el día de la clase,

5.3 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y BAILE:

- Ropa deportiva, recomendamos ropa de licra, no muy calurosa, manga sisa,
- Tenis.
- Guantes de gimnasio. (Opcional)

5.4 CLASES DE PLASTICIDAD Y YOGA

- Ropa deportiva, pantalón largo, no muy calurosa, manga sisa,
- La clase es descalzo,
- TRAER MEDIAS

5.5 CLASES DE TELAS O ACROTELAS, AERO PILATES O AERO YOGA

- Pantalón largo entubado, puede ser licra algodónada.
- Camiseta o buso manga larga
- Descalza

5.6 ALGUNAS CLASES DE EXOTIC DANCE

- Pantalón largo entubado, puede ser licra algodónada o short
- Tacones
- Medias largas
- Para esta clase solicitar indicaciones especiales.

6 Para El Ingreso a Clases, Salones y Otros

- 6.1 EL **INGRESO A LOS SALONES** ES UNICAMENTE A LA HORA DE LA CLASE, SI LLEGAS ANTES PUEDES ESPERAR EN RECEPCIÓN O UNO DE LOS SALONES (SI EL SALÓN ESTA LIBRE).
- 6.2 En el **primer piso** hay vistieres y baños, también hay acceso a lockers.
- 6.3 Si por algún motivo la clase es **para ti sola**, esta tiene una duración de **45 minutos**.
- 6.4 **No** se permite el ingreso de **acompañantes** en los salones,
- 6.5 Guardar tus objetos personales en lugares indicados, **cerrar el bolso**, evitar llevar cosas de valor, usar los lugares adecuados.
- 6.6 El **celular** se debe **guardar** y dejar en silencio para evitar distracciones e interrupciones de la clase. Hay una parte de la clase especial para tomar fotos.
- 6.7 **Si llegas tarde** (más de 15 minutos no podrás ingresar a la clase, deberás de hablar con el profesor para ver si es posible que ingreses en la hora siguiente solo si hay cupos disponibles DE OTRA MANERA ESTA CLASE NO SE REPONE.
- 6.8 Los **entrenamientos sin supervisión** están prohibidos, si deseas apartar una hora para entrenar deberás pagar \$15.000 por el espacio de una hora y un monitor para que esté pendiente de tu entrenamiento (El monitor no dicta clase, solo está pendiente de ti).
- 6.9 Una vez terminada la clase **dejar limpio** y en orden los implementos usados.

7 Varios:

- 7.1 Prohibido el ingreso de hombres a los salones de pole dance – dentro de las clases no se permiten acompañantes, pueden esperarte en la recepción.
- 7.2 Dejar los objetos personales en los lugares indicados.
- 7.3 NO USAR el celular en las clases,
- 7.4 Puedes hacer uso de los lockers y cerrar con candado mientras dura la clase, el uso permanente de lockers se debe hacer por solicitud expresa.
- 7.5 Los objetos olvidados serán guardados hasta 1 mes máximo.
- 7.6 Las ventas de productos deben ser autorizadas por La administración. **NO ESTA PERMITIDO LA VENTA DE PRODUCTOS DENTRO DE LAS INSTALACIONES.**
- 7.7 Los días festivos y semana santa no hay clases.
- 7.8 Los días anteriores a eventos especiales como 20 de julio, 31 de octubre, 1 de mayo y días festivos entre semana se ajustan las clases según las reservas
- 7.9 Las clases son de lunes a domingo* con excepción de los festivos y los viernes*.
- 7.10 Algunos viernes se programa clase, estas se publican en la página
- 7.11 El periodo de vacaciones es de 23 de diciembre hasta los primeros días de enero*. Semana santa NO HAY CLASES.
- 7.12 El horario de atención en la sede es de lunes a jueves de 2:00pm a 8:30pm sábados 10:30am a 3:00pm y domingos de 11:00am a 2:30pm
- 7.13 Horario de atención telefónica de 10:00am a 9:00pm lunes a viernes. Sábado 8:00am a 5:00pm Domingo 10:00am a 3:00pm.
- 7.14 NOS RESERVAMOS EL DERECHO DE ADMISION.