



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.....	5
5. Recomendaciones Vestuario Y Materiales Para Las Clases.....	6
6. Para El Ingreso a Clases, Salones y Otros.....	7
7. Varios.....	7

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 licsu, 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.

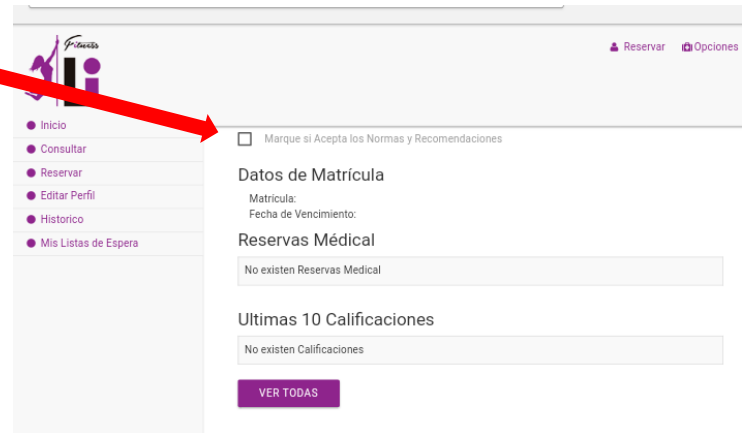
Aceptas que tienes conocimiento sobre los programas, las mensualidades, reservas, cancelaciones, vestuario, horarios y demás recomendaciones descritas en manual y reglamento de la academia.

Además entiendes 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 manifiestas que estás de acuerdo en participar voluntariamente en una o varias de las actividades de la academia, y para eso le **das click en el botón indicado en el sistema de reservas.**

PARA ACTIVAR EL PLAN DEBES DAR CLICK EN EL ACEPTO

Si no das click el sistema bloquea automáticamente las reservas al 3er día del registro y no podrás reservar tus clases, el plan empieza a correr desde el momento de tu matricula (envío de pago y notificación de la fecha de inicio)



2. MENSUALIDADES Y PAGOS:

- 2.1 Cada año se debe pagar el valor correspondiente a la **matricula** si no estás al día no puedes reservar tus clases.
- 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 **8 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 8 días posteriores a la compra, si no hay notificación el plan se activa normalmente con fecha de finalización según plan comprado y no se reconocerían 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 según el plan.
- 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 O COMPLEMENTARIAS NO SE ACUMULAN NI SE REPONEN, no aplica para planes promocionales ni talleres especiales.
- 2.10 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 LI.
www.grupoli.com

PASOS PARA RESERVAR:

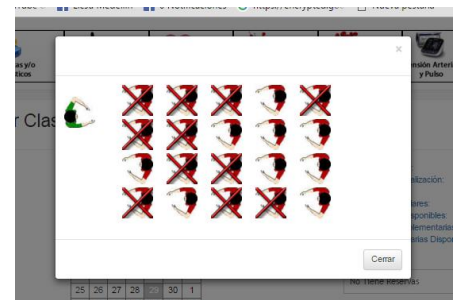
- Ingresa el portal www.grupoli.com: botón INGRESAR.
- **Tu usuario es el # de documento** y la clave que regístrate.



The image shows a login interface for Grupoli.com. At the top right is the Grupoli logo, which features a stylized figure of a person with arms raised. Below the logo are three input fields: 'Usuario' (User), 'Clave' (Password), and a purple 'Ingresar' (Login) button. A blue arrow points from the text 'botón INGRESAR' in the instructions to the 'Ingresar' button. At the bottom of the form is a yellow button that says 'Eres Nuevo ¡Regístrate!' (Are you new? Register!).

- 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.

- 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 ponerte en lista de espera)



Si el cuadro de muñecos no tiene cruces quiere decir que no hay más reservas que solo la tuya, es importante tener en cuenta que si faltando 3 horas para la clase no hay más reservas esta clase no se dicta (las clases complementarias o regulares especiales deben tener un cupo mínimo).

- Puedes reservar todo de manera anticipada.

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.

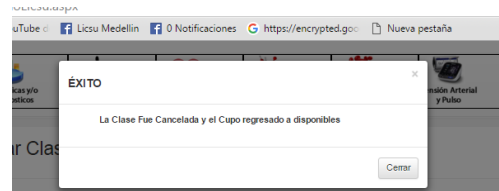
- 3.3 Recuerda reservar con buen tiempo, primero esto asegura que tengas tu cupo y segundo los profesores puedan realizar la correcta planificación de sus clases. (Reservar tus clases **anticipadamente** te da tranquilidad de tener tu cupo asegurado y a nosotros de responder con profesionalismo y tener la logística necesaria para tu atención).
- 3.4 Los horarios actualizados los ves cuando reservas o en 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 **LA ACADEMIA NO PUEDE CANCELAR CLASES**, Podemos a través de nuestro sistema reservarles en algunos casos, PERO BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA PODEMOS CANCELAR PASADAS 3 HORAS.
- 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 O COMPLEMENTARIAS:** 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.

5.2 PARA POLE DANCE

- **AL SALON DE POLE SE INGresa SIN ZAPATOS**
- Alcohol, (opcional leche de magnesio. Consulta con tu profesora en clase)
- Short corto o ciclista arriba de la mitad del muslo obligatorio.
- Camisilla o top
- Descalza, puedes llevar medias calentadoras.
- NO aplicarse crema de manos ni aceites el día de la clase
- **PARA EXOTIC POLE:** Tacones, medias calentadoras largas y rodilleras*

5.3 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y BAILE:

- Ropa deportiva, recomendamos ropa de licra, no muy calurosa, manga sisa,
- Tenis.

- Guantes de gimnasio. (Opcional)
- PARA TWERK rodilleras (consultar con la profesora)

5.4 CLASES DE PLASTICIDAD Y YOGA

- Ropa deportiva, pantalón largo, no muy calurosa, manga sisa,
- La clase es descalza
- TRAER MEDIAS SOLO PARA PLASTICIDAD

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

6 PARA EL INGRESO A CLASES, SALONES Y OTROS;

- 6.1 El **ingreso a los salones es únicamente a la hora de la clase**, si llegas antes puedes esperar en recepción o uno de los salones (si el salón está 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 **NO COMER EN LOS SALONES NI LLEVAR VASOS CON BEBIDAS, solo termos o botellas plásticas.**
- 7.3 Dejar los objetos personales en los lugares indicados.
- 7.4 NO USAR el celular en las clases,
- 7.5 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 (para la asignación y marcación)
- 7.6 Los objetos olvidados serán guardados hasta 1 mes máximo, luego son donados.
- 7.7 Las ventas de productos deben ser autorizadas por La administración. **NO ESTA PERMITIDO LA VENTA DE PRODUCTOS DENTRO DE LAS INSTALACIONES.**
- 7.8 Los días festivos y semana santa no hay clases.
- 7.9 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
- 7.10 Las clases son de lunes a domingo* con excepción de los festivos y los viernes*.
- 7.11 Algunos viernes se programa clase, estas se publican en la página
- 7.12 El periodo de vacaciones es de 23 de diciembre hasta los primeros días de enero*. Semana santa NO HAY CLASES.
- 7.13 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
- 7.14 Horario de atención telefónica de 11:00am a 9:00pm lunes a viernes. Sábado y domingo 10:00am a 5:00pm
- 7.15 **NOS RESERVAMOS EL DERECHO DE ADMISION.**

CANALES DE COMUNICACIÓN

- Ws +57 3052283305
- TELEFONO FIJO: 3115472
- Mail;
- Información de clave, sistema, bloqueos: info@licsu.com
- Información general, pagos, consultas: academia@licsu.com
- Administración admin@licsu.com
- Web, reservas y cancelaciones: www.grupoli.com
- Redes sociales Fitnes Li