



http://sites.google.com/view/vikingos18



[calle56FN°97b39sur Barrio bosa santafe](#)

SIGUIENTE





http://sites.google.com/view/vikingos18



USUARIO >



Calle 56F N°97b_39 sur Bosa Santafe





http://sites.google.com/view/vikingos18



< Login

< password



[¿Olvido su Contraseña?](#) > ...

[¿Estas Registrado?](#) > ...

< >

>



http://sites.google.com/view/vikingos18



< Login

< password



[¿Olvido su Contraseña?](#) > ...

[¿Estas Registrado?](#) > ...

SIGUIENTE



< **Registrate** >



Primer Nombre

Direccion

ROL



Segundo Nombre

Telefono

USUARIO

ADMINISTRAD

Primer Apellido

Edad

Segundo Apellido

Grupo sanguineo



AB+ A+ B+ O+

AB- A- B- O-



< SIGUIENTE >



SUSCRIPCION

Fecha/inscripcion

Cliente/Usuario

Codigo

Pago

Grupo



grupo

A1:Disminuir talla
A2:Fortalecimiento de huesos
A3:Masa corporal

< SIGUIENTE >



Ingreso GYM

| USUARIO | tipo de documento | GRUPO |
|--------------------|--------------------------|---------------------------|
| primer nombre | cedula(c.c) | A1:disminuir talla |
| segundo nombre | tarjeta(t.i) | A2:Fortalecimiento HUESOS |
| primer apellido | cedula extranjeria (c.e) | A3:Masa corporal |
| segundo apellido | pasaporte(p.p) | |
| correo electronico | | |

[SIGUIENTE](#)



RUTINA

ABDOMINALES

BRAZOS

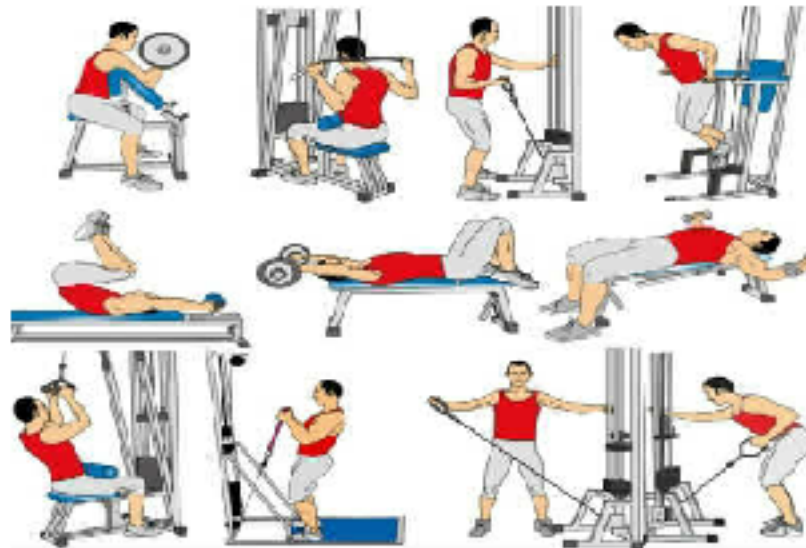
ESPALDA

HOMBROS

PECHO

PIERNAS

GLÚTEOS



< SIGUIENTE >





Eleccion Rutina

RUTINA/GRUPO

ABDOMINALES:A1

BRAZOS:A2

ESPALDA:A1-A3

HOMBROS:A1-A3

PECHO:A3

PIERNAS:A1-A2-A3

GLÚTEOS:A1-A3

GRUPO

A1:Disminuir talla

A2:Fortalecimiento

A3:Masa corporal

HORARIO/RUTINA

| | |
|------------------|---------------|
| Horario:A1 | Rutina:A1 |
| 5.30am-7:00am | ABDOMINALES |
| 4.00pm- 6:00pm | ESPALDA |
| D5:30am-7:30am | HOMBROS |
| | PIERNAS/ |
| Horario:A2 | Rutina:A2 |
| 7.30am-9:30am | BRAZOS |
| 1:30pm-3:30pm | PIERNAS |
| D8:00am-10:00am | |
| Horario:A3 | Rutina:A3 |
| 10:00am-12:00mm | ESPALDA |
| 7:30pm-9:30pm | HOMBROS/PECHO |
| D10:30am-12:30mm | PIERNAS/ |

[SIGUIENTE](#)



http://sites.google.com/view/vikingos18



Horario

Lunes/Sabado

Grupo:A1=5:30am-7:00am
4:00pm-6:00pm

Grupo:A2=7:30am-9:30am
1:30pm-3:30pm

Grupo:A3=10:00am-12:00mm
7:30pm-9:30pm

Domingo

Grupo:A1=5:30AM-7:30AM

Grupo:A2=8:00am-10:00am

Grupo:A3=10:30-12:30mm



< SIGUIENTE >



Dias-Horario

| Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo |
|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------------------------|
| 5:30am | 5:30am | 5:30am | 5:30am | 5:30am | 5:30am | 5:30am |
| 7:00am | 7:00am | 7:00am | 7:00am | 7:00am | 7:00am | 7:30am |
| 7:30am | 7:30am | 7:30am | 7:30am | 7:30am | 7:30am | 8:00am |
| 9:30am | 9:30am | 9:30am | 9:30am | 9:30am | 9:30am | 10:00am |
| 10:00am | 10:00am | 10:00am | 10:00am | 10:00am | 10:00am | 10:30am |
| 12:00mm | 12:00mm | 12:00mm | 12:00mm | 12:00mm | 12:00mm | 12:30mm |
| 1:30pm | 1:30pm | 1:30pm | 1:30pm | 1:30pm | 1:30pm | |
| 3:30pm | 3:30pm | 3:30pm | 3:30pm | 3:30pm | 3:30pm | |
| 4:00pm | 4:00pm | 4:00pm | 4:00pm | 4:00pm | 4:00pm | |
| 6:00pm | 6:00pm | 6:00pm | 6:00pm | 6:00pm | 6:00pm | |
| 7:30pm | 7:30pm | 7:30pm | 7:30pm | 7:30pm | 7:30pm | |
| 9:30pm | 9:30pm | 9:30pm | 9:30pm | 9:30pm | 9:30pm | |
| | | | | | | SIGUIENTE |





Calendario Semanal

| Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo |
|--------------------|--------------------|------------------|-------------|---------|-------------|-------------|
| Disminuir talla A1 | Fortalecimiento A2 | Masa Corporal A3 | A1 | A2 | A3 | A1-A2-A3 |
| Abdominales | Espalda | abdominales | abdominales | espalda | abdominales | abdominales |
| Espalda | Hombros | brazos | espalda | hombros | brazos | brazos |
| Brazos | Piernas | espalda | brazos | piernas | espalda | espalda |
| Piernas | | hombros | piernas | | hombros | hombros |
| Hombros | | pecho | hombros | | pecho | pecho |
| | | piernas | | | piernas | piernas |
| | | gluteos | | | gluteos | gluteos |

< SIGUIENTE >



http://sites.google.com/view/vikingos18



ASISTENCIA

mensualidad



Días de
inasistencia

lunes
martes
miercoles
jueves
viernes
sabado
domingo



Días de
asistencia

lunes
martes
miercoles
jueves
viernes
sabado
domingo

< SIGUIENTE >



http://sites.google.com/view/vikingos18



Retiro GYM

Primer nombre

Retiro



Voluntario
expulsion

Segundo nombre

Primer apellido

Segundo apellido

Correo

< SIGUIENTE >



http://sites.google.com/view/vikingos18



Observaciones



Problematica

< SIGUIENTE >



Datos GYM

RETIROS



INASISTENCIA



PAGOS INCUMPLIDOS



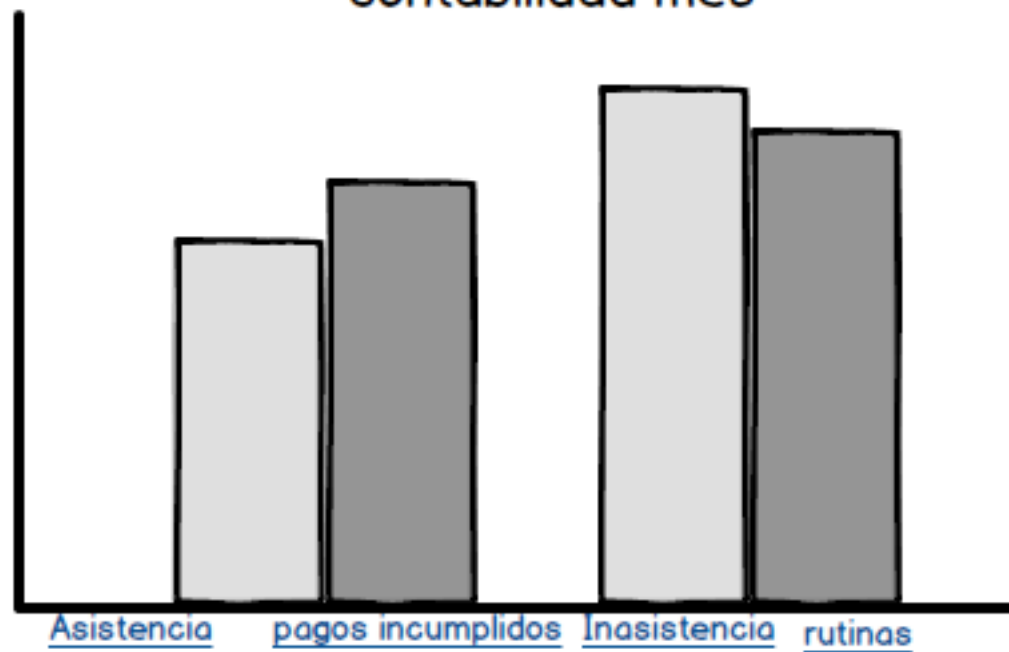
◀ SIGUIENTE ▶



http://sites.google.com/view/vikingos18



contabilidad mes



< SIGUIENTE >

<http://sites.google.com/view/vikingos18>

Resultados

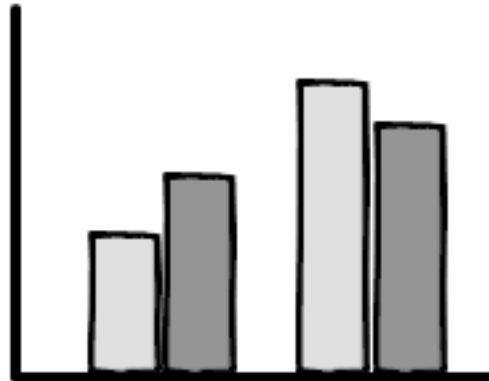
Empeoro ▼

asistencia
ganancia
pago incumplido
inasistencia

contabilidad-datos

Mejoro ▼

asistencia
ganancia
pago incumplido
inasistencia



< SIGUIENTE >



http://sites.google.com/view/vikingos18



Incumplimiento GYM

Horario: (la impuntualidad del usuario, en la rutina)

Asistencia: (el incumplimiento en la asistencia al GYM)

Pago Incumplido: (demora de cancelacion de la mensualidad)



¿Mas informacion?

< SIGUIENTE >



TIPS GYM



Se recomienda utilizar ropa comoda para la realizacion de la rutina diaria para la comodidad del mismo.

Es recomendable traer bebidas energizantes y/o agua para hidratar el cuerpo, durante el horario de la rutina diaria.

< **SIGUIENTE** >





Recomendaciones



Es de mayor importancia informar al instructor de alguna anomalía de la rutina y/o sufre alguna enfermedad que no le permita realizar cierta parte de la misma.

< SIGUIENTE >