

**-FAQ -** PREGUNTAS FRECUENTES POWERHAUS S.A. DE C.V.

**1. ¿Qué tipos de clase hay y en que consiste cada una?**

Existen dos tipos de entrenamiento: RIDE y TRAIN.

Ride: (Indoor Rhythmic Cycling Training) Consiste en un entrenamiento de cuerpo completo, dónde mayormente se trabaja lo cardiovascular en alta intensidad, acompañado de pierna, brazo y abdómen al ritmo de la música sobre una bicicleta estática.

TRAIN (Strength Rhythmic Training) Consiste en un entrenamiento de fuerza y resistencia más específico y enfocado en ciertas áreas del cuerpo, dónde se trabajará por intervalos al ritmo de la música, bajo una supervisión más personalizada.

**2. Cuanto duran las clases?**

La mayoría de las clases tienen una duración de 45 minutos, a excepción de algunas clases especiales que serán de 60 y 90 minutos, las cuales vendrán publicadas dentro del calendario de clases en la página web.

**3. ¿Cómo puedo reservar?**

A través de nuestra página web [www.mypowerhouse.mx](http://www.mypowerhouse.mx), siguiendo el proceso de registro y comprando ya sea una clase individual o por paquete. Al comprar un paquete, se puede utilizar para cualquiera de los dos salones, esto con el fn de complementar y obtener un entrenamiento más completo.

**4. ¿Me puedo festejar en Powerhouse?**

Claro! Las clases son publicadas una semana antes, es por eso que es responsabilidad del festejado(a) estar a pendiente de la publicación de clases para poder reservarle los lugares a sus invitados.

**5. ¿Existen membresías o mensualidades?**

No, en Powerhouse estamos convencidos de que los usuarios deben pagar únicamente por lo que consumen, por eso es que nuestro esquema es de “Pago por clase o por paquete”.

**6. ¿Cuál es la política de cancelación?**

Contamos con una política de cancelación de 8 horas previas a la clase, sin ningún cargo o penalidad para el usuario. Las clases canceladas serán liberadas y se podrán volver a usar para reservar posteriormente.

**7. ¿Cómo puedo pagar las clases?**

Podrás pagar en línea usando tarjeta de crédito o débito. Los pagos en efectivo sólo se podrán realizar directamente en las instalaciones de Powerhouse S.A. de C.V.

**8. ¿Expiran las clases pagadas?**

Dependiendo el paquete de clases que adquieras, tendrás desde 30 hasta 280 dias a partir del día de tu compra para utilizar tu clase, según la siguiente tabla:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 30 días |
| 6 | 60 días |
| 12 | 120 días |
| 24 | 180 días |
| 36 | 280 días |

**9. ¿Cómo funciona la lista de espera?**

Cuando una clase esté llena, podrás hablar al estudio para registrarse en la lista de espera o agregarte por medio de la página web. Dichos usuarios, serán llamados 5 minutos antes de la clase. Si te encuentras en lista de espera, serás llamado en orden de registro.

**10. ¿Puedo llegar a las Instalaciones sin previa cita a tomar la clase?**

Todos son bienvenidos a las Instalaciones de Powerhaus S.A de C.V, pero te recomendamos agendar una clase para asegurar tu lugar.

**11. Quiero agendar una clase para un amigo, ¿necesita tener una cuenta?**

Si tu amigo quiere simplemente probar una clase, puedes reservar un mat o una bicicleta bajo tu cuenta de usuario. Después él/ella podrá activar su propia cuenta.

**12. ¿Existen vestidores y regaderas?**

Sí, las Instalaciones cuentan con vestidores y regaderas para hombres y mujeres.

**13. ¿Necesito llevar agua?**

Puedes traer tu termo y llenarlo con los dispensadores que se encuentran dentro de las instalaciones. El agua embotellada está disponible para su compra también.

**14. ¿Puede alguien cuidar a mi hijo?**

Desafortunadamente, por el momento no contamos con el servicio de guardería.

**15. ¿Puedo usar cualquier tipo de tenis?**

En Powerhaus S.A. de C.V. contamos con Delta dual pedals, por lo cuál se pueden utilzar tenis de ruta y tenis de montaña, es decir, mountain cleats y cycling cleats. Es obligatorio utilizar cualquiera de estos dos tenis de ciclismo para lograr una experiencia completamente diferente y satisfactoria. Puedes traer los tuyos y si no tienes, nosotros te los prestamos en el estudio sin costo adicional.

**16. ¿Y si llego tarde?**

Entendemos que una ciudad tan grande a veces llegar tarde es inevitable. Tenemos la política de no dejar ingresar al usuario a la clase después de la primer canción de haber iniciado la clase.

**17. ¿Alguien me instruirá en el uso de la bicicleta?**

Claro, el instructor, y un amplio grupo de Personal estarán a tu disposición para ayudarte en todo momento con cualquier problema que puedas tener.

**18. ¿Cuántas calorías quemaré?**

El promedio de quema de calorías en la clase de Powerhouse es de 400 a 700 calorías por sesión.

Igualmente para una clase de TRAIN, dependiendo en que área del cuerpo esté enfocada la clase en ese día.

**19. ¿No me he ejercitado durante mucho tiempo, pueden ser muy difíciles las clases para tomarlas?**

Cada clase está diseñada para que el usuario pueda ajustar la dificultad. Queremos que te retes a ti mismo de manera realista y saludable para que puedas progresar en el camino. Escoge un lugar en donde te sientas cómodo de acuerdo a tu nivel y desarrollo, y parte de ahí. En poco tiempo, si lo decides, estarás al frente de la fila.

**20. ¿Puedo tomar la clase si estoy embarazada?**

Recomendamos no tomar las clases durante tu primer trimestre. Si decides pedalear por 2, deberás contar con un permiso nuestro y de tu doctor, te daremos un lugar cerca de la salida del ambiente controlado y deberás usar un monitor de ritmo cardiaco durante toda la clase.

**21. ¿Existen restricciones de edad?**

Usuarios menores a 14 años, deberán estar acompañados de un adulto. El requisito de altura es de 1.30 metros.

**22. ¿Debería de comer antes o después de la clase?**

Sí. Sin embargo, te recomendamos no comer durante los 30 minutos previos a tu clase y esperar entre 30 y 60 minutos para comer después de la misma.