

INSTRUCCIONES PARA LOS EJERCICIOS EN LA ZONA DE OC

Bienvenidos a la Zona de OC! Los ejercicios han sido diseñados para seguir la guía del estado/condado, para mantener a nuestros miembros confortables y seguros.

****MASCARILLAS SON REQUERIDAS PARA ENTRAR AL GYMNASIO****

REGISTRACION PARA LAS CLASES

- Las clases están limitadas para 12 participantes.
- Debes registrar tu clase/clases por medio de Mindbody para asegurar tu espacio. No hay excepciones.
- No puedes registrarte con más de siete días de adelanto.
- Debido a que el tamaño de las clases es pequeño, los miembros están limitados a una clase por día.
- Cancelar la registración al menos 12 horas antes de que la clase empiece para evitar cargos de cancelación.

LLEGAR TARDE/NO PRESENTARSE A LA CLASE

- Para evitar un cargo de \$25 por cancelar tarde/no presentarse a la clase, les pedimos cancelar su registración 12 horas antes de tu clase.
- Por favor llegar a tiempo a la clase porque está cerrará a los participantes 5 minutos después de la hora.

QUE TRAER

- Será requerido que tengas una toalla. Por favor trae una o compra una en el gimnasio.
- Agua.
- Opcional: Carpeta de yoga o toalla playera.

LLEGAR/VERIFICARTE EN LA CLASE

- Por favor llegar a tiempo para evitar un cargo de llegada tarde o no presentarte a la clase.
- Entrar al gimnasio por la puerta de enfrente. (La puerta de atrás estará con seguro.)
- Esperar por el escritorio de la entrada para que tu entrenador te reciba y verifique que estás registrado en la clase.
- Mantener 6 pies de distancia social entre los miembros y trabajadores.

DESPUES DE VERIFICAR

- Ve directamente a tu ZONA OC que tu escojas. Estas serán, quien llegue primero, será el primero en agarrarla.
- Coloca tus pertenencias abajo en el espacio designado en tu ZONA OC.
- No dejes tu ZONA para platicar con otros.

ZONA OC

- Cada zona está conformada con una variedad de equipo, rociador desinfectante, toalla limpiadora, gel antibacterial para manos, una área para tus pertenencias personales y una copia del reglamento de la ZONA OC.
- Hay dos tipos de ZONA OC: Fuerza y Condición física/Ejercicios para el área abdominal. Tu pasarás tiempo en el circuito de la Zona de Fuerza física y en el circuito de la Zona de Condición física/área abdominal. Rotarás entre estas zonas a la mitad de la clase.

REGLAS EN LA ZONA

- Permanecer en tu ZONA durante el calentamiento, ejercicio y enfriamiento.
- Usa SOLAMENTE el equipo de tu ZONA. No tocar el equipo de nadie más.
- Pregúntale al entrenador si necesitas equipo adicional.
- Limpiar todo el equipo de tu Zona antes de irte.
- Usar tu mascarilla durante el cambio entre Zonas.

CALENTAMIENTO

- Un miembro de la clase será elegido para dirigir el calentamiento, que estará escrito en una pizarra arrocostada a la pared. Haremos el calentamiento todos juntos en la clase.
- Pregúntale al entrenador si tienes duda sobre algún ejercicio.

EJERCICIO

- El entrenador explicará el ejercicio 10 minutos antes de iniciar la clase.
- Permanece en tu ZONA durante todo el ejercicio.
- Pregúntale al entrenador si tienes alguna duda.

ENFRIAMIENTO

- El entrenador dirigirá el enfriamiento.

AL TERMINAR Y SALIR

- Porfavor limpiar todo el equipo y carpetas con el rociador desinfectante, hasta el equipo que no hayas utilizado. **Porfavor NO empiezes a limpiar hasta que el enfriamiento se haya completado.**
- Al salir hazlo por la puerta de atrás.
- Porfavor, después de la clase si quieren platicar, hacerlo afuera del gimnasio

COMO PUEDES AYUDAR

-Siguiendo el reglamento!

- Quedarte en casa si te sientes enfermo
- Practicando la distancia social todo el tiempo
- Lavar tus manos/ usar el gel antibacterial para las manos
- Te recomendamos dejar los niños en casa. (la sección donde estan las sillas y se ponen las pertenencias estará cerrado)