



ENTRENAMIENTO GREENFIT

Greenfit Colombia es un centro de resultados, donde te ofrecemos un innovador método de entrenamiento que reúne las últimas tendencias del fitness teniendo como base el entrenamiento funcional. En Greenfit orientamos tu proceso de activación neuromuscular y metabólica con el objetivo de conseguir una mejor versión de ti mismo en la que podrás alcanzar tus más altos ideales funcionales, estructurales y psicosociales.

Los entrenamientos son semipersonalizados y cuentan con la calidad y el rigor científico que te permitirá incrementar al máximo tus rendimientos coordinativos, condicionales y funcionales.

Tenemos la capacidad de ayudarte a transformar tu cuerpo en la medida de tus requerimientos y necesidades, además de ofrecerte una variada oferta de posibilidades de activación funcional mediante entrenamientos dinámicos.

Nuestro objetivo más que mejorar tu cuerpo, tu mente o tu estado físico es mejorar tu estilo de vida, por lo tanto tu seguridad y salud se convierten en una garantía en cada una de nuestras unidades de entrenamiento.

GreenFit, es un estado mental, un estilo de vida. Es la personificación física del honor, coraje, confianza, disciplina, integridad, responsabilidad, dedicación y orgullo.

En Greenfit verás tu evolución luego de cada unidad de entrenamiento, y seguro conocerás ese deportista ágil, fuerte y veloz; ese guerrero que lucha por alcanzar su máximo nivel, desafiar sus límites y conseguir tus objetivos. Nuestro Método de Entrenamiento Greenfit está pensado para que sobrepases tus expectativas y rompas las metas que te traces

El reto será siempre contra ti mismo, y en Greenfit te daremos las herramientas y los medios necesarios para que día a día mejores desde tu cuerpo hasta tu mentalidad.

Cambia tu vida, avanza donde nunca imaginaste, transforma positivamente tu existencia. Sólo debes buscar ser mejor cada día, vencer tus temores y seguir el método de entrenamiento Greenfit.

TRANSFORMANDO VIDAS A TRAVÉS DEL DEPORTE

MISIÓN

Alcanzar el liderazgo como el mejor centro de acondicionamiento físico de entrenamiento alternativo en todo el departamento, actuando de manera directa para mejorar en la calidad de vida de nuestros usuarios a partir de un excelente servicio y calidad, sosteniendo como pilar nuestro método de entrenamiento que reúne las últimas tendencias del fitness teniendo como base el entrenamiento funcional y cuyo objetivo es conseguir una mejor versión del usuario en donde pueda alcanzar sus más altos ideales funcionales, estructurales y psicosociales.

VISIÓN

Ser reconocido entre los primeros centros de acondicionamiento físico alternativo, conservando y aumentando el liderazgo de participación en los diferentes espacios o sectores donde nos encontramos, de manera de poder satisfacer las necesidades de los usuarios en la innovación, desarrollo y evolución de programas de actividad física y salud de manera competitiva.

PRINCIPIOS

- Escuchar y respetar las ideas y opiniones de los demás, permitiendo una interacción activa y justa para todos.
- Respetar las funciones y labores de cada empleado de la empresa, sin importar el rango dentro de la misma, evitando realizar comentarios acerca de su desempeño que crean malestar en el ambiente laboral.
- Promover un ambiente laboral y positivo para todos.
- Propender por el cumplimiento de las normas como medio para una convivencia productiva.

NORMAS LABORALES

De común acuerdo y como políticas institucionales se crearon las siguientes normas para los trabajadores y usuarios que deben ser acatadas para el desarrollo y funcionamiento de la misma.

CAPITULO I

PROFESORES

ARTICULO 1

HORARIOS PROFESORES, CLASES GREENFIT Y CLASES GRUPALES.

- Cada profesor deberá cumplir con el número de horas semanales establecidas en su contrato.
- NOTA: Los domingos se rotará el personal de profesores de manera equitativa para cubrir con el horario de las sedes ENVIGADO Y SPORTS que abren ese día.
- Los profesores deberán llegar 10 minutos antes de su hora de entrada, para evitar descuidar la calidad de nuestro servicio e improvisaciones en el contenido de nuestros entrenamientos.
- Los entrenamientos Greenfit y las clases grupales empiezan en horas en punto bien sea a horas exactas o en horas medias según sea la sede. Una vez cumplida la hora en la que debe iniciarse el entrenamiento, los profesores tendrán máximo 10 minutos para tener sus grupos repartidos y en el lugar en que desarrollaran su entrenamiento. El nivel de entrenamiento, la cantidad de usuarios determinaran la conformación de los mismos.
- Los profesores no realizaran las clases con los usuarios a excepción de las clases que así lo ameriten como Body Rocks, Sports Rocks, Elastik y Cycling, El profesor que quiera realizar un entrenamiento con un usuario deberá hacerlo después de su jornada de trabajo.
- Luego de la jornada laboral la utilización de las instalaciones para uso personal de un profesor para sus entrenamientos, es responsabilidad total del profesor, debiendo dejar el lugar aseado, toda la implementación en su sitio, la música apagada y la sede cerrada.

ARTICULO 2

ENTRENAMIENTOS GREENFIT

- La duración de los entrenamientos Greenfit y de las clases grupales es de 55 minutos. Estos deberán iniciar de manera cumplida y deberán terminar a tiempo para evitar retrasos y dar inicio al siguiente grupo y lograr dejar el salón organizado.
- Se deberán cumplir todas las etapas de la unidad de entrenamiento greenfit desde la activación sistémica que comprende la movilidad articular, pasando por el trabajo específico, y terminando con el relax greenfit que es la vuelta a la calma y flexibilidad.
- En la etapa de entrenamiento específico deberá seguirse al pie de la letra lo que muestre el cronograma, esto con el fin de evitar lesiones por sobre entrenamiento, desbalances musculares y el obviar el entrenamiento de algunas capacidades físicas importantes así como de algunos grupos musculares.
- Los entrenamientos deberán ser ordenados, rigurosos, pero saludables. Es importante generar cambios y adaptaciones en las cargas y en el entrenamiento de acuerdo a los usuarios que se tienen en el grupo, procurando siempre tener presente la corrección de la técnica por encima de los resultados.
- Los entrenamientos deberán ser explicados a los usuarios antes de iniciar.
- La distribución de los grupos se hará por parte de los profesores de acuerdo al nivel de entrenamiento de cada usuario.

ARTICULO 3

EL USO DEL TELÉFONO

- El uso y porte de teléfonos celulares bien sea para hablar, chatear y jugar entre otros, queda completamente prohibido mientras se esté en horario laboral. Este TIENE que estar guardado en el carro, el locker o el cuarto de profesores, se da por entendido que no podrá estar en el bolsillo, conectado o guardado en la cafetería al igual que en los salones de clases.

ARTICULO 4

ALIMENTACIÓN EN GENERAL.

- Está totalmente prohibido ingerir cualquier tipo de alimento sólido durante las clases. Los profesores podrán mantener termo con hidratación.
- Sin importar la sede o el horario, todo profesor tendrá 15 minutos para desayunar o tomar el algo. Estos horarios son al iniciar o al finalizar las horas de entrenamiento, para poder así que un profesor desayune mientras el otro realiza movilidad y calentamiento con los usuarios o que uno de los profesores se encargue de la vuelta a la calma y el estiramiento.

- La alimentación deberá hacerse en los espacios idóneos destinados por la empresa

POBLADO: COCINA

ENVIGADO: SALÓN DE PROFESORES

SPORTS: SALÓN DEL PAQUEADERO

- La alimentación no puede perjudicar el servicio al cliente por lo que busque el espacio de tiempo adecuado para hacerlo y de manera organizada, siempre conservando la cantidad necesaria de profesores para el buen servicio al usuario.
- Recuerde lavarse los dientes antes de seguir entrenando a los usuarios

ARTICULO 5

LA PRESENTACIÓN PERSONAL – UNIFORMES

- El uso del uniforme es de carácter obligatorio, el no tenerlo es causal de sanción y no se permitirá laborar sin el mismo.
- El uniforme se deberá llevar limpio y en las mismas condiciones en que se les ha entregado, su deterioro o daño deberá ser acarreado su costo por el profesor y será descontado de su salario.
- Las camisillas que hacen parte del uniforme solo serán para uso del profesor en las clases grupales que este deba participar y luego volver a su camisa del uniforme para continuar su jornada laboral.
- De lunes a Jueves el uniforme se compone de sudadera y camiseta; viernes, sábado y domingo de pantaloneta y opcional la camisilla. (obligatorio su cumplimiento).
- A cualquier evento deportivo programado por la empresa es de carácter obligatorio el uso del uniforme y el carné con previo aviso de las prendas a utilizar.
- El aseo, la higiene y la presentación personal son elementos que todo miembro del staff de Greenfit deberá tener presente.
- Luego de dictar una clase grupal donde se participe o reiniciar una jornada el aseo (ducha) es muestra respeto y calidad de servicio al usuario.
- El carné que los identifica como empleados de Greenfit deberá llevarse obligatoriamente en un lugar visible para el usuario, en caso de pérdida su costo será asumido por el profesor.

ARTICULO 6

LOS SALONES DE CLASE

- Cada profesor deberá dejar organizado y limpio el salón de clases o el espacio utilizado para la misma. Esto incluye dejar las colchonetas limpias, implementos en su lugar, espejos limpios, ventiladores, luces y música apagada, esto con el apoyo del personal de aseo.
- Cada salón tiene un inventario completo, para evitar de esta manera tener que movilizar implementos constantemente. En caso de tomar algún implemento de algún salón este tendrá que volver a su lugar luego de utilizarlo.

ARTICULO 7

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – INSTALACIONES

- Los implementos deportivos deben ser para uso exclusivo del desarrollo de las clases dentro de cada una de las sedes.
- La salida de algún implemento debe ser autorizada por un miembro administrativo y el coordinador de sede, diligenciando un formato previo que debe ser firmado por ambos. El desgaste o pérdida de los mismos serán asumidos por la persona que los retiro y los demás firmantes, devengados de su nómina.
- Es responsabilidad de cada profesor las llaves de la sede y deberán conservarlas para abrir y cerrar la misma. Su pérdida será asumida por el profesor.
- El salón o sitio de clase deberá ser organizado por cada profesor después de cada clase, propiciando un ambiente agradable de trabajo para sus compañeros y usuarios.
- Los profesores que inician y cierran la jornada son los responsables de abrir y cerrar la sede. Al terminar cada clase y cerrar se debe dejar todo en orden, luces y equipos apagados e implementos en su puesto. Tener la seguridad que la sede quede bien cerrada pues su descuido será causal de llamado de atención y las consecuencias que esta acarree.
- Los profesores que utilizan la implementación e instalaciones fuera de sus horarios laborales deberán dejar todo en su sitio, limpio y en completo orden.
- Al utilizar la cocina tener presente que su uso puede generar malos olores que ocasionan malestar e incomodidad entre los usuarios, seamos conscientes que estamos en comunidad.
- Hacer buen uso de toda la implementación y locaciones que tiene la empresa para su funcionamiento.
- La utilización de la música en cada sede solo podrá ser manejada por el personal de la recepción y queda prohibido su uso por parte de los profesores a excepción de las clases grupales que necesiten de una música en particular.

ARTICULO 8

LA ACTITUD Y LA DISPOSICIÓN DEL STAFF GREENFIT

- Mantener en todo momento una actitud cordial, respetuosa y positiva al realizar los entrenamientos para la atención de los usuarios.
- Un lenguaje verbal y corporal respetuoso, amable y cortés será el lenguaje común Greenfit. No utilizar el mismo será motivo de llamado de atención.
- Prestar un servicio semipersonalizado, comprometido, profesional, maduro y responsable, hablará bien de ti, teniendo siempre presente el respeto por el usuario sin importar la confianza que se tenga para con este, es conservar y no traspasar la línea que los distingue como profesores.
- En caso de haber pocos usuarios a una hora determinada, los profesores activos deberán distribuirse los usuarios, buscando dar un entrenamiento más personalizado.
- Al sitio de trabajo se deberá presentar en condiciones óptimas para laborar, será sancionado si al mismo va bajo los efectos de el alcohol y alucinógenos

ARTICULO 9

COMPROMISO CONTRACTUAL

- Todo profesor vinculado con la empresa se comprometerá a cumplir las tareas laborales establecidas por ésta, teniendo como prioridad los horarios impartidos por la empresa por delante de otras actividades fuera de Greenfit (personalizados, clases externas en otras instituciones, etc) Estas actividades las podrán cumplir sin ningún inconveniente fuera de la jornada laboral que Greenfit establezca para cada uno.
- Dentro de las obligaciones laborales está el acompañamiento a los eventos premium y bootcamps programados ocasionalmente por la empresa, sin un extra costo por dicho acompañamiento.
- No se podrán realizar ventas de ningún tipo dentro de las instalaciones de greenfit

ARTICULO 10

PERSONALIZADOS

- El horario de cada profesor no hace referencia a los personalizados para un usuario Greenfit dentro de la empresa, dicho personalizado deberá ser consensuado con el

usuario después que la empresa haya programado su horario y no ajustarse la empresa a los horarios que tengan los profesores para dicha situación.

- Los horarios de cada profesor serán entregados al inicio de cada semestre para que organicen sus actividades y no se crucen con los horarios establecidos por la empresa.
- El personalizado que se encuentre entrenando en horario que hace parte de las horas laborales del profesor pasa de inmediato a ser un usuario Greenfit y será atendido igual que los demás.
- Al profesor le corresponde el 75% del valor total del personalizado pagadero por la empresa en la quincena correspondiente en la que se inicia el mismo. Este porcentaje está sujeto a cambios determinados por la empresa.

CAPITULO II

ADMINISTRATIVOS Y OFICIOS VARIOS

A continuación se mencionaran las funciones de cada una de las integrantes del departamento, los horarios y las responsabilidades, dejando todo plasmado por escrito y de no ser cumplido se procederá a la toma de decisiones:

ARTICULO 11

HORARIOS PERSONAL A TENCION AL CLIENTE

EMPLEADA	HORA ENTRADA	HORA SALIDA	HORARIO	SEDE
Recepción	6:00 AM - 2:00 PM	1:00PM - 9:00 PM	Lunes a Viernes	Poblado,
	8:00AM	1:00PM	Sábados	
EMPLEADA	HORA ENTRADA	HORA SALIDA	HORARIO	SEDE
Recepción	6:00 AM - 2:00 PM	1:00PM-9:00 PM	Lunes a Viernes	Envigado
	8:00 AM	1:00 PM	Sábados	
EMPLEADA	HORA ENTRADA	HORA SALIDA	HORARIO	SEDE
Recepción	6:00 AM – 2:00 PM	1:00PM- 9:00 PM	Lunes a Viernes	Sports
	7:30 AM	12:30 PM	Sábados	

NOTA: Los domingos se rotará el personal de atención al cliente de manera equitativa para cubrir con el horario de las sedes ENVIGADO Y SPORTS que abren ese día.

ARTICULO 12

FUNCIONES SERVICIO AL CLIENTE

- Recibir de forma amable y cordial a cada uno de los usuarios y a los nuevos brindar un acompañamiento más detallado para que de esta manera ellos se sientan tan bien atendidos que quieran regresar.
- Registrar cada uno de los usuarios que ingresen a la empresa, siempre con un caluroso saludo y estar muy atenta al vencimiento e inconsistencias del plan adquirido por el mismo.
- Recibir las llamadas telefónicas de forma cordial brindando información veraz y oportuna.
- Generar las facturas de venta en el Big Boss el día y hora correspondientes al pago. (vencimiento una semana antes).
- Llevar un control exhausto del personal que no ha vuelto (continuidad de su asistencia) el último viernes de cada mes.
- Generar los comprobantes de egreso en el BigBoss el día y la hora correspondientes al pago.
- Estar muy pendiente del control que se le debe llevar al plan día.
- Llevar el control de los usuarios por profesor en cada hora y enviarlo diario al finalizar la jornada al director deportivo.
- Entrega oportuna y a tiempo de los fichos para las clases grupales.
- Notificar novedades administrativas, deportivas y financieras a la coordinadora administrativa.

ARTICULO 13

OTRAS FUNCIONES

- Dar información veraz y oportuna a cada uno de los encargados de los departamentos.
- Tomar los recados telefónicos de los compañeros de la compañía.
- Al final de cada turno debe entregar a la compañera que le recibe el cierre de la caja, sin ningún pendiente o en caso tal que algo quede pendiente notificarlo de una manera veraz y oportuna.
- Entregarle a su compañera el formato con las novedades del día tanto Administrativas como Financieros y Deportivas totalmente diligenciadas
- Entrega oportuna y a tiempo de los demás requerimientos por la gerencia y los demás departamentos que lo requieran. (Las novedades deportivas semanalmente)

CAPITULO III

DEPARTAMENTO DE GREENFIT HEALTH

Greenfit pensando continuamente en el bienestar de sus clientes creó una unidad de negocio denominada Greenfit Health, ubicada en la sede Poblado. Esta área tiene el objetivo de mejorar la condición física de los usuarios y realizar una prescripción del ejercicio. Cuenta con profesionales especializados en el área de Fisioterapia, Medicina Deportiva y Nutrición para prestar un servicio integral y responsable.

ARTICULO 14 SERVICIO DE FISIOTERAPIA

La consulta de fisioterapia se realiza a aquellos pacientes/usuarios remitidos por medicina deportiva o que requieran tratamiento de rehabilitación por derecho a estar en nuestra institución.

ARTICULO 15 SERVICIO DE NUTRICIÓN

La Consulta nutricional es una atención individual y directa con un usuario, la cual consiste en realizar una anamnesis nutricional con el objetivo de mirar el estado nutricional y de acuerdo a lo analizado realizar un plan de alimentación, toda consulta tiene costo sin beneficios para los usuarios Greenfit de cualquier plan.

ARTICULO 16 SERVICIO DE MEDICINA DEPORTIVA

- La consulta se ofrece para garantizar a nuestros afiliados, una orientación profesional para facilitar el logro de sus objetivos con el entrenamiento, teniendo en cuenta las condiciones y limitaciones de cada individuo y así evitar también el riesgo de lesiones.
- En la consulta de medicina deportiva se realiza una evaluación médica con énfasis en el aparato músculo esquelético, para el diagnóstico de lesiones relacionadas con la práctica de la actividad física. Además se realiza consulta para la evaluación de pacientes con patologías que puedan intervenir con la práctica deportiva. Luego de una evaluación detallada se le dan al paciente las recomendaciones pertinentes para la práctica deportiva (prescripción del ejercicio, siguiendo las recomendaciones de medicina basada en la evidencia) y en algunas ocasiones cuando la situación lo amerite se remite a otras especialidades o a fisioterapia.

ARTICULO 17

DERECHOS Y DEBERES DE GREENFIT HEALTH

DERECHOS

- Tener una evaluación de ingreso por un profesional de la salud
- El pago de una anualidad, semestre, trimestre por parte del usuario le da derecho a utilizar los servicios de Greenfit Health en el área de fisioterapia y medicina deportiva sin ningún valor extra
- La anualidad da derecho a 4 revisiones de medicina deportiva durante el año, asignadas con una diferencia mínima de 3 meses entre una cita y otra
- El semestre da derecho a 2 revisiones de medicina deportiva asignadas con una diferencia mínima de 2 meses entre una cita y otra.
- El trimestre da derecho a 1 revisión por medicina deportiva.
- El pago de mensualidad y tiquetera dará derecho a revisión médica de manera gratuita si es por lesión en el entrenamiento Greenfit, de lo contrario tendrá el valor estimado para tal fin.
- El usuario que en el entrenamiento Greenfit sufra una lesión tiene derecho al servicio de fisioterapia en el departamento de Greenfit Health por 10 sesiones.

DEBERES

- Los pacientes deben asistir a las consultas de medicina deportiva, nutrición y a fisioterapia con ropa cómoda, si son menores de edad deben asistir acompañado(a) por un adulto.
- Asistir puntualmente a las cita programadas de lo contrario su cita será cancelada si el paciente llega 10 minutos tarde; o en su defecto se realiza el tratamiento en el tiempo restante.
- Los pacientes que están pagando su tratamiento por fisioterapia o van a ingresar a consulta de nutrición deben cancelar las sesiones o la consulta antes de iniciar el tratamiento.
- Todos los paquetes de fisioterapia tienen una vigencia de un mes.
- El número de consultas de medicina deportiva mayor a las que tienen derecho los usuarios de acuerdo a su plan, tienen un costo adicional.

Observaciones

- La duración de la cita de nutrición inicial es de 50 minutos y la de control de 30 minutos.
- Todas las citas de nutrición tienen un costo adicional.
- Se atiende un paciente cada 30 minutos por medicina deportiva.

- Para la asistencia a la cita de medicina deportiva y fisioterapia el usuario debe traer paraclínicos anteriores si se le han realizado y conocer acerca de los medicamentos o suplementos que está tomando.
- Para los pacientes que ya están en tratamiento por fisioterapia las sesiones tienen una duración de 30 minutos hasta una hora (3 pacientes por hora), el tiempo de la sesión depende del diagnóstico, cuando es una evaluación se programa un paciente cada 30 minutos.
- Todos los paquetes de fisioterapia tienen una vigencia de un mes
- El departamento de Greenfit Health también cuenta con otros servicios adicionales como son el de madres gestantes, adulto mayor y niños entre 8 y 10 años que tienen un costo adicional.

ARTICULO 18 HORARIOS DE ATENCIÓN DE FISIOTERAPIA

- **Sede Poblado**
Mañana: Lunes y miércoles de 5:30am a 12pm
Martes, jueves y viernes de 7am a 12pm
Sábados: 8am a 12pm
Tarde: Lunes a Jueves de 3:30pm a 7:30pm
- **Sedes Envigado y Sports**
Lunes a jueves de 3:30pm a 7:30pm
- **Horarios de atención nutrición**
Lunes, martes y jueves de 5.00 p.m. a 8 p.m.
- **Horarios de atención medicina deportiva**
Miércoles de 3.00 p.m. a 8:00 p.m.

ARTICULO 19

OTROS

- Los bonos que en cualquier evento greenfit se gane el usuario tienen una vigencia máxima de 6 meses a partir de su entrega.

ARTICULO 20

DEBERES PERSONAL O STAFF GREENFIT

- Cumplir con las normas internas adoptadas por el trabajador para el buen funcionamiento de la empresa.

- Respeto y subordinación a los superiores y a todos sus compañeros de trabajo
- Procurar completa armonía con sus superiores y compañeros de trabajo en relaciones personales y en la ejecución de labores.
- Guardar buena conducta en todo sentido y actuar teniendo en cuenta el orden moral y disciplinario general de la empresa.
- Ejecutar los trabajos que le confíen con honradez, buena voluntad y de la mejor manera posible.
- Cumplir con el horario de trabajo asignado y estipulado por la empresa para el cargo que cada trabajador desempeñe.
- Hacer las observaciones, reclamos y solicitudes a que haya lugar por conducto del respectivo jefe inmediato de manera respetuosa y oportuna.
- Recibir y aceptar las órdenes, instrucciones y correcciones relacionadas con el trabajo, con su verdadera intención que es encaminar y perfeccionar los esfuerzos en provecho propio y de la empresa en general.
- Permanecer en la jornada de trabajo desempeñando sus labores, siendo prohibido, utilizar la jornada laboral para actividades diferentes a las asignadas por la empresa.
- Mantener en buen estado, salvo el desgaste natural por uso, los implementos y uniformes que le hayan facilitado para el cumplimiento de su labor.
- Comunicar oportunamente a la empresa las observaciones que estime convenientes a evitar daños y perjuicios.
- Portar el uniforme de manera correcta y la escarapela en sitio visible y durante el tiempo que permanezca en la empresa, ya que éstas corresponden a su identificación dentro de la misma.
- No consumir alimentos en su sitio de trabajo, desplazarse hacia los sitios que ha dispuesto la empresa para tal fin.
- Mantener guardado el celular en un sitio que no entorpezca la labor el celular, que no debe ser utilizado en horas laborales.
- Utilizar el volumen adecuado con la música que no cree inconvenientes de convivencia con los vecinos.

ARTICULO 21

DEBERES PERSONAL O STAFF GREENFIT

Son derechos de los trabajadores:

- Respeto y trato digno por parte de sus superiores.
- Respeto y trato digno por parte de sus compañeros.

- Que le sean otorgados los elementos adecuados para la realización de sus funciones.
- A la creación de espacios para el diálogo, círculos de participación o grupos de similar naturaleza para la evaluación periódica de la vida laboral, con el fin de promover coherencia operativa y armonía funcional que facilite y fomente el buen trato al interior de la empresa.
- A presentar quejas formales de superiores o compañeros de trabajo siguiendo el conducto regular estipulado.
- Que le sea pagada la remuneración pactada en las condiciones y períodos convenidos. Los días 5 y 20 de cada mes. Cuando esas fechas sean domingos o festivos se pagará el primer día hábil después.
- A ser evaluado periódicamente y ser retroalimentado por el evaluador acerca de su desempeño dentro de la empresa. .
- A espacios de tiempo para la alimentación al interior de la empresa
- A la utilización de las instalaciones para poder entrenar fuera de su horario laboral.
- A un familiar hasta 2 grado de consanguinidad o conyugue (novio (a)) para entrenar en el gimnasio sin costo por el tiempo que haga parte de la empresa. Deberán estar registrados en el sistema para un mejor control y deberán permanecer mínimo 6 meses con el mismo.
- Derecho a la dotación de uniformes en el periodo indicado (6 meses).
- Estas normas se establecen con el fin de ofrecer un excelente servicio y buscar la armonía laboral, el obviar las mismas puede entorpecer nuestra sinergia como equipo de trabajo y el no cumplimiento de estas traerán consigo llamados de atención formal y en caso de ser reiterativo suspensión del puesto de trabajo y hasta despido de la institución.
- Se tendrá en cuenta que tres (3) llamados de atención por escrito acarrearán una suspensión de un (1) día.
- Tres suspensiones darán motivo para retiro definitivo del puesto.

CONTAMOS CON SU COMPROMISO.

CAPITULO IV

USUARIOS

ARTICULO 22

HORARIOS

El horario de atención al público es diferente para cada sede de la siguiente manera:

- SEDE GREENFIT POBLADO

DE LUNES A VIERNES 5:00 AM - 1:00 PM
3:30 PM - 9:30 PM
SABADO 8:00 AM - 1:00 PM

- SEDE GREENFIT ENVIGADO

DE LUNES A VIERNES 5:00 AM - 1:00 PM
3:00 PM - 9:00 PM
SABADO 8:00 AM - 1:00 PM
DOMINGOS 9:00 AM -12:00 M

- SEDE GREENFIT SPORTS

DE LUNES A VIERNES 5:30 AM - 1:30 PM
3:30 PM - 9:30 PM
SABADO 7:30 AM - 12:30 PM
DOMINGOS 9:30 AM -12:30 PM

- Los cambios de horarios de clase, cambios de profesores durante el semestre se realizarán los primeros 15 días de cada semestre y serán decisiones empresariales.
- Los horarios de entrenamiento empezaran en las horas establecidas para cada sede y el usuario tendrá un espacio de 10 minutos de gracia para poder entrar a clase, sino deberá esperar a la hora siguiente para iniciar su entrenamiento Greenfit guiado por el profesor.

ARTICULO 23

PAGOS

- El usuario tendrá varios planes de pago que se acomoden a su conveniencia. Estos están diferenciados para adultos o estudiantes que determinaran el valor a pagar.
- Los planes son :
Anualidad: Un año calendario
Semestre: Seis meses calendario

Trimestre: Tres meses calendario

Mensualidad: Un mes calendario

Tiquetera: 16 entradas con un plazo de 45 días para su consumo.

Plan quince días: Quince días calendario

Plan Semana: Ocho días calendario

Plan Día: un día

Clase grupal específica.

- Los medios de pago pueden ser con tarjeta de crédito o débito o efectivo.
- El pago de anualidad, semestre, trimestre por parte del usuario le da derecho a utilizar el servicio de Greenfit Health sin ningún valor extra donde recibirá la atención médica por parte del médico deportólogo.
- La anualidad da derecho a revisiones durante el año, asignadas con una diferencia mínima de 3 meses entre una cita y otra.
- El semestre da derecho a 2 revisiones, asignadas con una diferencia mínima de 2 meses entre una cita y otra.
- El trimestre da derecho a 1 revisión.
- El pago de mensualidad y tiquetera dará derecho a revisión médica de manera gratuita si es por lesión en el entrenamiento Greenfit, de lo contrario tendrá el valor estimado para tal fin.
- El usuario que en el entrenamiento greenfit sufra una lesión tiene derecho al servicio de fisioterapia en el departamento de Greenfit Health por 10 sesiones.
- El pago de cualquier plan por parte del usuario tiene derecho a utilizar las instalaciones de Greenfit, donde será guiado su entrenamiento por un profesor entre 10 a 12 usuarios.

ARTICULO 24

INSTALACIONES E IMPLEMENTACIÓN

- El uso de las instalaciones por parte del usuario que no desee que su entrenamiento sea guiado por un profesor esta limitado al espacio no utilizado por parte de los profesores para clase Greenfit, la prioridad para los espacios e implementos es para aquellos que su clase es dirigida por un profesor de Greenfit.
- La implementación que es parte de la empresa es para uso exclusivo dentro de las instalaciones, esta no podrá ser sacada de las mismas sino por parte de los profesores con previa autorización.

- No hay préstamo de implementos deportivos por fuera de las instalaciones de Greenfit para ningún usuario.
- El uso de las instalaciones son sin excepción para uso exclusivamente deportivo.
- El usuario Greenfit podrá asistir a cualquiera de las tres sedes sin importar donde haya realizado su pago.
- El daño de un implemento deportivo o enser de la empresa por un mal uso debe ser asumido su costo por el usuario.

ARTICULO 25

PERSONALIZADOS

- El usuario que solicite un personalizado solo podrá ser dictado por un profesor que tenga vinculación directa con la empresa.
- El horario para trabajar el personalizado debe ser un espacio diferente a las horas laborales que tiene el profesor en la empresa, de lo contrario si se encuentra en horario laboral del profesor será un usuario Greenfit más y será atendido igual que el resto, sin prioridad alguna.
- Las modalidades para los personalizados son mensualidad que tiene un costo de 400.000 mil pesos a parte del valor de la mensualidad Greenfit y quince días que tiene un costo de 200.000 mil pesos bajo las mismas condiciones. Estos valores están sujetos a cambios determinados por la empresa.
- Los personalizados son de lunes a viernes, a excepción de negociación previa con el profesor.
- La duración del personalizado es de una hora.

ARTICULO 26

ENTRENAMIENTO GREENFIT

- Cada hora hay una clase greenfit que se inician en horas exactas según el horario de cada sede.
- Las clases Greenfit serán dictadas por un profesor entre 10 a 12 usuarios, máximo 16 en situaciones ocasionales. Dicha condición no rige en días festivos y domingos que la cantidad está determinada por el número de usuarios que lleguen a la sede para el número de profesores que estén en turno.
- La clase Greenfit tiene una duración de 55 minutos y deberá cumplir todas las etapas de la unidad de entrenamiento greenfit desde la activación sistémica que comprende la movilidad

articular, pasando por el trabajo específico, y terminando con el relax Greenfit que es la vuelta a la calma y flexibilidad.

- Fuera de las clases greenfit existe un portafolio de clases grupales las cuales el límite de usuarios lo determina el espacio y la cantidad de bicicletas disponibles para la misma.
- Para las clases grupales se debe pedir un ficho en la recepción con el cual se participa en ella, dicho ficho se habilita una hora antes de cada clase.
- El entrenamiento Greenfit dirigido por el staff de profesores no contempla niños menores de 12 años, mujeres gestantes, adulto mayor, personas con lesiones que imposibiliten su movilidad y fluidez en el movimiento. Estas personas son dirigidas y entrenadas por el departamento de Greenfit Health.
- El usuario puede entrar a la cantidad de clases que desee durante el día sin ninguna limitación, se aconseja realizar una dependiendo del nivel de entrenamiento y máximo 2 durante el día, dejando claro que es bajo su responsabilidad exceder esta recomendación y las consecuencias físicas que esta genere.
- La única clase que no se puede repetir en horas consecutivas en un mismo día es Cycling, esto debido a la capacidad de bicicletas para el número de usuarios.
- El usuario está en la libertad de retirarse de la clase en cualquier momento, bien sea una clase grupal o entrenamiento greenfit.
- El usuario nuevo podrá realizar una clase de cortesía una sola vez sin ningún costo, previa cita y disponibilidad horaria según la sede

GREENFIT POBLADO

MAÑANAS: 6:00 AM – 7:00 AM – 11:00 AM – 12:00 PM

TARDES: 3:30 PM – 4:30 PM – 8:30 PM

GREENFIT ENVIGADO

MAÑANAS: 6:00 AM – 7:00 AM – 11:00 AM – 12:00 PM

TARDES: 3:00 PM – 4:00 PM

GREENFIT SPORTS

MAÑANAS: 6:30 AM – 7:30 AM – 11:30 AM – 12:30 PM

TARDES: 3:30 PM – 4:30 PM – 8:30 PM

ARTICULO 27

ESTACIONAMIENTO

- Todos los usuarios tienen servicio de estacionamiento gratis sin hacerse greenfit responsable de los objetos dejados en el vehículo, ni por daños ni perjuicios.

ARTICULO 28

CONGELACIONES

Los usuarios tienen derecho a congelaciones según el plan que posea de la siguiente manera :

- ANUALIDAD: Todas las personas que compren anualidad tienen derecho a congelar dos veces al año sin importar si es por incapacidad médica u obligación laboral. (máximo de 30 días la congelación)
- SEMESTRE: Tienen derecho a congelar una vez en el semestre sin importar si es por incapacidad médica u obligación laboral. (máximo de 15 días la congelación)
- TRIMESTRE: Tienen derecho a congelar una vez en el trimestre sin importar si es por incapacidad médica u obligación laboral (máximo una semana).
- La mensualidad y tiquetera solo tendrá derecho a congelaciones por incapacidad médica, previa carta enviada al correo de congelaciones.
(congelaciones@greenfitcolombia.com)

ARTICULO 29

TRASLADO DE PLAN A OTRA PERSONA

- El usuario que compra anualidad, semestre, trimestre puede trasladar a otra persona pagando la siguiente penalidad según el plan.
 - Anualidad: \$300.000 m/l
 - Semestre: \$200.000 m/l
 - Trimestre: \$100.000 m/l
- El usuario que compra mensualidad y tiquetera no podrá trasladarlo a otra persona bajo ninguna circunstancia.

ARTICULO 30

DEBERES Y DERECHOS DE LOS USUARIOS

DEBERES

- Ingresar al gimnasio en condiciones óptimas para la práctica deportiva y bajo ninguna circunstancia bajo los efectos del alcohol o sustancias psicoactivas.
- Está prohibido el consumo de alimentos y fumar dentro del gimnasio.
- No deberán dejar sus pertenencias al cuidado de otras personas o abandonadas en el área deportiva o vestidores (Greenfit no se hace responsable de lo que se pierda dentro del gimnasio que no esté debidamente guardado en lockers).
- Utilizar las instalaciones siguiendo el reglamento Greenfit, donde tendrá prioridad de espacio los usuarios que realizan la clase Greenfit guiados bajo la supervisión de un profesor.
- Responsabilizarse de las mascotas que sean llevadas a la instalación para que no alteren el desarrollo normal del entrenamiento y la comodidad de los demás usuarios.
- Reubicar los implementos deportivos utilizados en el lugar correspondiente.
- Registrarse en el sistema al ingresar a las instalaciones.
- Pagar oportunamente el plan de pago escogido para el ingreso a las instalaciones. El vencimiento del mismo es motivo para negar el ingreso al entrenamiento Greenfit.
- Mantener un trato respetuoso con el personal Greenfit así como con los demás usuarios.
- Brindar datos reales y confiables acerca de su estado de salud y condición física para realizar actividades físico deportivas.
- Llegar puntualmente a la iniciación de las clases teniendo en cuenta los 7 minutos de gracia para entrar a las mismas.
- Utilizar la vestimenta adecuada para la práctica deportiva.
- Dar un uso adecuado a la implementación e instalaciones Greenfit

DERECHOS

- Acudir a la cualquiera de las tres sedes de Greenfit (Poblado, Envigado, Sports) según el horario establecido de cada una.
- El usuario podrá utilizar las instalaciones del gimnasio ciñéndose a las normas del reglamento.
- A un entrenamiento dirigido por un profesor (10 personas por profesor y un máximo de 16 en situaciones ocasionales) El día festivo no aplica dicha disposición.
- A la totalidad del portafolio de clases grupales que tiene Greenfit para los usuarios.
- Al servicio médico de Greenfit Health en el área de médico deportólogo.
- A un trato digno y respetuoso por parte de los profesores y todo el personal Greenfit.

- A realizar sugerencias o recomendaciones y ser escuchado acerca del entrenamiento o funcionamiento de la empresa.
- A congelaciones durante su período de permanencia con la empresa según el plan.
- A participar de los eventos realizados por Greenfit, sujeto a normas establecidas.
- El usuario puede entrar a la cantidad de clases que desee durante el día sin ninguna limitación a excepción de cycling.
- El usuario tiene servicio de parqueadero gratis en las sedes, sin hacerse Greenfit responsable de los objetos dejados en el vehículo.