



PRINCE OF WALES
COUNTRY CLUB

PROTOCOLO PARA EL INGRESO A FITNESS NORMALIDAD PROGRESIVA

El Club podrá limitar las veces semanales de uso del Fitness, Clases Fitness y Fitness Funcional, dependiendo de la demanda de las reservas, para dar la oportunidad a todos los socios que hagan reserva.

CLASES FITNESS:

1. Los horarios de las clases serán publicados como es habitual en el programa mensual.
2. Los socios podrán acceder pagando la tarjeta de acceso al programa y reservando su clase previamente.
3. Las clases de spinning y zumba se realizarán en el gimnasio principal, con una distancia de 5 metros entre cada bicicleta, cada lugar estará demarcado.
4. Las clases de pilates, tai-chi y yoga se realizarán en el Salón Darwin con una distancia de 5 metros entre cada alumno.
5. Las clases de entrenamiento funcional se realizarán en el Fitness Funcional.

Los socios que por cupo no puedan asistir a esa clase, podrán conectarse vía Zoom.

FITNESS Y FITNESS FUNCIONAL

1. Los socios podrán acceder a estos espacios con reserva previa.
2. El horario de uso de estos espacios será de martes a domingo desde las 7:30 horas y como última reserva a las 17:30 horas.
3. Los entrenamientos serán de máximo 1 hora, incluyendo la vuelta a la calma y elongaciones.
4. Fitness Funcional tendrá una capacidad máxima de 3 personas por hora, más el profesor de sala.
5. Fitness tendrá una capacidad máxima de 8 personas por hora, más el profesor de sala.

RESERVA HORA DE ENTRENAMIENTO O CLASES FITNESS

1. Para reservar su hora hay dos alternativas:
 - i. Llamar de 9:00 a 16:00 horas de lunes a sábado a uno de los siguientes números de teléfono +56227575713, +56227575708 y +56227575773.
 - ii. Ingresando a la Aplicación PWCC de reservas.
2. Las clases tienen cupos limitados.
3. La persona que realiza la reserva es la responsable de indicar su Nombre y RUT.
4. **La reserva de una clase fitness, sólo es válida si se ha efectuado el pago de su tarjeta de acceso al programa de clases.**
5. Una vez procesado el pago de la tarjeta, recibirá una notificación que su reserva se ha realizado con éxito. No se aceptarán cambios una vez se reciba y se asigne el horario al socio.
6. El socio podrá reservar una segunda vez en la semana, cuando haya finalizado la primera reserva.

PREVIO AL ENTRENAMIENTO

1. No habrá servicio de toallas ni estarán disponibles los bebederos, cada socio debe traer su toalla y botella de agua.
2. Llevar poleras adicionales para cambiarse en caso de excesiva sudoración.
3. Se recomienda usar muñequeras y/o bandanas para secar la sudoración.
4. No dejar ninguna pertenencia en el Club.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

1. Los accesos hacia los distintos espacios estarán debidamente señalizados, con la mascarilla puesta y respetando los 2 metros mínimos con otros socios o colaboradores en el trayecto a las salas.
2. El socio debe ingresar con su ropa deportiva ya que los camarines permanecerán cerrados.
3. Cada sala tendrá dispensadores de alcohol gel para limpiar sus manos. Usarlo antes y después de la clase o entrenamiento.
4. Se dispondrá en cada sala de rociadores para limpiar el o los implementos. Los implementos no se comparten, son individuales. Esta desinfección la deberá realizar el socio antes y después de cada clase o entrenamiento.
5. Mantener una distancia mínima de 3 metros con el socio más cercano. No tener contacto físico bajo ninguna circunstancia.

6. No toque su cara después de ocupar máquinas e implementos. Lave sus manos inmediatamente con alcohol gel, si ha tocado sus ojos, nariz o boca.
7. No compartir botellas de agua y materiales durante el entrenamiento. (mancuernas, bandas elásticas, colchonetas, etc.).

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

1. Una vez finalizado el entrenamiento o clase, los socios deben retirarse de inmediato del Club, de forma de evitar aglomeraciones de las salas.
2. Usar alcohol gel en sus manos, después de salir de la clase.
3. No olvide llevar sus pertenencias.

Si usted tiene alguna duda de los puntos mencionados en este protocolo, debe dirigirse a nuestro Coordinador Leonardo Jofré, mail ljoFRE@pwcc.cl o a la Gerente de Deportes Denise Maringer, mail dmaringer@pwcc.cl