

AGYM

POLÍTICA DE CALIDAD

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE NUESTROS SOCIOS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA EN FORMA SEGURA Y REGULAR, ATENDIENDO EXPECTATIVAS FÍSICAS Y EMOCIONALES.

★ Nuestros Pilares

Actitud de servicio

Atención permanente del Staff a las necesidades de nuestros socios.

Idoneidad

Competencia de la función que desarrollamos y alto sentido de proactividad.

Mejora Continua

Todos nuestros procesos son auditados regularmente en la búsqueda permanente de mejorarlos.

Respeto

Valoración y reconocimientos de cada individuo y las normas de comportamiento.

Versatilidad

En la resolución de situaciones especiales combinando técnicas y creatividad.

Adoptamos también las medidas necesarias para garantizar el cumplimiento de la legislación y la normativa aplicable a nuestras instalaciones.

Julio C. Paci
JULIO C. PACI
PRESIDENTE



Estimados socios,

A partir del mes de Febrero, estaremos implementando un cambio en nuestra política de toallas de papel en el gimnasio. Con el objetivo de reducir nuestro impacto en el medio ambiente, alentamos a todos nuestros miembros a traer sus propias toallas personales para el uso durante sus entrenamientos.

Las toallas de papel se utilizan por unos segundos y generan gran cantidad de residuos. Este pequeño cambio, que puede parecer insignificante a primera vista, tiene un impacto significativo cuando se trata de reducir desperdicios y promover prácticas más sostenibles. Entendemos que puede llevar tiempo acostumbrarse a este nuevo hábito, pero estamos seguros de que, como una comunidad comprometida con el bienestar y la sostenibilidad, podemos adaptarnos juntos.

Agradecemos su comprensión y colaboración en este importante paso hacia un gimnasio más verde y eficiente. Si tienen alguna pregunta o sugerencia, no duden en comunicarse con nosotros.



*Todos tenemos ritmos y costumbres propias a la hora de entrenar y queremos que te sientas atendido, solo debemos tener en cuenta que todos tienen los mismos derechos dentro del salón.
Estas normas están como recordatorio de cómo llegar a un punto medio que nos beneficie a todos.*

- 1 No está permitido dejar caer o soltar las barras, discos y mancuernas en el piso;
- 2 No está permitido circular por el salón sin calzado zapatillas. Además, no está permitido el uso de ojotas/crocs;
- 3 No está permitido quitarse/cambiarse la remera dentro de la sala. Para tal efecto se encuentran disponibles los vestuarios;
- 4 No está permitido utilizar mancuernas o barras en el sector de abdominales/elongación;
- 5 No está permitido apoyar mancuernas, barras, discos o pararse en los tapizados de los bancos y máquinas para ejecutar ejercicios. El cuidado de las instalaciones depende también de los Socios;
- 6 No está permitido trasladar o cambiar las barras de sector en el salón. Tampoco se podrá mover o sacar elementos de planta baja y llevarlos al primer piso, ni a la inversa;
- 7 No está permitido retirar materiales de los salones de clases;
- 8 Es obligatorio utilizar los topes (ganchos) para los trabajos con barras olímpicas;
- 9 Es obligatorio ordenar el material utilizado durante el entrenamiento (barras, mancuernas, discos, etc). El orden y la correcta convivencia en el salón depende de todos;
- 10 El uso de las instalaciones, máquinas y elementos es libre para todos los socios. Es OBLIGATORIO compartirlos durante el entrenamiento.

Ante cualquier duda, consulta o sugerencia respecto a estas normas u otras cuestiones de uso y convivencia dentro del salón, consultar con los coaches del staff o bien, dirigirse al sector de administración.

Always Gym



COEXISTENCE RULES FOR THE WEIGHT ROOM

We all have our own rhythms and habits when it comes to training, and we want you to feel taken care of. It's important to keep in mind that everyone has the same rights within the gym. These rules serve as a reminder of finding a middle ground that benefits us all

- 1 Dropping or releasing bars, plates, and dumbbells on the floor is not allowed.
- 2 Walking in the gym without proper athletic shoes is not allowed. Additionally, the use of flip-flops/crocs is not permitted.
- 3 Removing or changing your shirt within the workout area is not allowed. Changing facilities are available for this purpose.
- 4 Using dumbbells or bars in the abdominal/stretching area is not permitted.
- 5 Resting dumbbells, bars, plates, or standing on the upholstery of benches and machines to perform exercises is not allowed. Members are also responsible for the care of the facilities.
- 6 Moving or relocating bars within the gym is not allowed. It is also not permitted to transfer or take items from the ground floor to the first floor, or vice versa.
- 7 Removing materials from the classrooms is not allowed.
- 8 Using stoppers (hooks) for exercises with Olympic bars is mandatory.
- 9 It is mandatory to organize the equipment used during the workout (bars, dumbbells, plates, etc.). Order and proper coexistence in the gym depend on everyone.
- 10 The use of facilities, machines, and equipment is open to all members. It is MANDATORY to share them during workouts.

If you have any doubts, questions, or suggestions regarding these rules or other matters related to the use and coexistence within the gym, please consult with the coaching staff or, alternatively, visit the administration area.

Always Gym



REGLAMENTO SALÓN DE BICICLETAS

- 1 Las clases requieren de reserva previa mediante la app FITI.
- 2 La elección de la bicicleta es por orden de llegada. Te recomendamos llegar 15 minutos antes del inicio de la clase.
- 3 Si es tu primer clase, comunicáselo al coach.
- 4 Hidratate antes, durante y después de la clase.
- 5 Traé toalla personal
- 6 Secá la bicicleta al finalizar la clase.
- 7 **NO** muevas la bicicleta de su lugar ni cambies sus componentes (asientos).
- 8 Mantené el celular **APAGADO O EN MODO SILENCIO** durante la clase.
- 9 Si tenés algún problema con tu bicicleta, comunicáselo al coach.

Ante cualquier duda, consulta o sugerencia respecto a estas normas u otras cuestiones de uso y convivencia dentro del salón, consultar con los coaches o bien, dirigirse al sector de administración.

BODYCOMBAT® | Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

Salón 1-2

La clase de Les Mills con mayor cantidad de fanáticos en todo el mundo. Combina movimientos de Artes Marciales Mixtas y Boxeo con música energética para un entrenamiento integral de mucha adrenalina.

BODYPUMP® | Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

Salón 2

La clase original de Barra y Discos creada por Les Mills, que revolucionó el Fitness Grupal desde 1995. Utilizando los movimientos clásicos de la sala de musculación, la cantidad de repeticiones por clases y la técnica TUT (Time Under Tension) es la clase que genera resultados en tiempo record.

FUNCIONAL | Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

Salón 1

El entrenamiento más elegido en los últimos años. Utiliza el movimiento como base del ejercicio, desafiando la resistencia, la coordinación y la fuerza. Es una clase grupal de entrenamiento individual donde cada participante puede adaptar la dificultad gracias a las regresiones y las progresiones de cada ejercicio.

HIIT 30.30 | Intensidad: Adaptable - Alta

Salón Indoor-2

El Entrenamiento Intervalado de Alta Intensidad (HIIT – High Intensity Interval Training) combina bloques de grandes esfuerzos con pausas activas. El objetivo es llevar el esfuerzo físico a un extremo que deja al cuerpo trabajando con los beneficios del ejercicio incluso por horas luego de haber completado la sesión. La combinación de Ciclismo de interior y Entrenamiento Funcional permite iniciar bien arriba por la simplicidad del trabajo en la bicicleta fija y deja el motor encendido al momento de pasar al salón y desafiar al cuerpo con la agilidad, dinámica y coordinación que exigen los movimientos funcionales.

LOCAL | Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

Salón 2

La clase de Fitness Grupal por excelencia. Desde sus orígenes en los años 80's es la puerta de entrada a la gimnasia colectiva. Ideal para aprender a ejercitarse, reconocer los grupos musculares principales y los movimientos básicos del ejercicio. Los diferentes elementos y las posibles combinaciones hacen que sea siempre distinta y entretenida.

PILATES MAT | Intensidad: Adaptable - Suave a Moderada

Salón 1

Creado por Joseph Pilates a principios del siglo XX, el Método Pilates plantea un entrenamiento integral utilizando la mente para controlar el cuerpo, mejorando su tono muscular, equilibrio y postura. El balance de el esfuerzo y la concentración lo convierten en una excelente práctica holística: Entrena el Cuerpo y Relaja la Mente del estrés cotidiano.

RITMOS | Intensidad: Adaptable - Moderada

Salón 1

Ya sea por construcción coreográfica o interpretación musical, bailar es entrenar sin la sensación de estar ejercitando. El uso de las distintas partes del cuerpo en movimientos desestructurados activa las distintas fibras musculares. El movimiento continuo trabaja el sistema cardiovascular. La música y el entretenimiento dan la sensación de relajación y felicidad.

RPM®

Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

Salón INDOOR

Les Mills, nos trae su versión del entrenamiento de ciclismo de interior. Tomando como punto de partida los terrenos y esfuerzos que simulan al ciclismo de exterior, esta clase pasa por todos ellos en un trabajo programado en intervalos de picos de esfuerzos y mesetas de recuperación activa en perfecta sincronía con música motivadora y energizante!

SPINNING®

Intensidad: Adaptable - Moderada a Alta

Salón INDOOR

Es una de las marcas más antiguas del Fitness. Con el formato original de Zonas de Ritmos Cardíaco, combina los esfuerzos del ciclismo simulándolos en una bicicleta fija con resistencia regulable. La simplicidad del movimiento sobre la bicicleta y el alto consumo calórico lo volvió una actividad popular y la más elegida en usuarios que prefieren actividades fáciles de identificar

STRETCHING

Intensidad: Adaptable - Suave

Salón 1

Con el paso del tiempo perdemos movilidad y flexibilidad naturalmente. El Stretching permite ampliar la capacidad de movimiento, reducir la tensión muscular que genera sensación de pesadez y ayuda a la recuperación muscular a través de la oxigenación. Sumar al menos una clase de estiramientos a tu rutina semanal te asegura un entrenamiento más saludable.

YOGA FITNESS

Intensidad: Adaptable - Suave a Moderada

Salón 1

El Yoga es una actividad milenaria que contiene características de ejercicio, médicas e incluso de filosofía de vida. En esta clase, vas a aprender a conectar con tu cuerpo y tu estado mental desde los diferentes esfuerzos físicos que las ASANAS (posturas) y las VINYASAS (transiciones) proponen y el trabajo de acomodarlo a tus posibilidades físicas y del día a día.

REFERENCIAS

ADAPTABLE

Todas las clases de Always Gym son aptas para participantes de todo tipo de capacidades físicas. Los Instructores están capacitados para presentar opciones y guiar sobre las alternativas para aumentar o reducir el esfuerzo dentro de cada actividad.

INTENSIDAD

SUAVE: Estas actividades pueden ser realizadas en su totalidad sin sentir fatiga o falta de aire.

MODERADA: Podés realizar esta actividad con pequeñas sensaciones de fatiga y falta de aire en los momentos más fuertes de la actividad.

ALTA: Estas actividades se basan en los picos altos de esfuerzos donde sentirás fatiga y falta de aire en varias oportunidades



alwaysgym.com.ar



alwaysgym_oficial



Always Gym