CONOCE LA



★

CONOCER NUESTRA CULTURA ES
EL PRIMER PASO PARA DISFRUTAR
AL MÁXIMO TU EXPERIENCIA.

CULTURA ACTION

HEY! PEOPLE

En **Action Black** creemos que la verdadera transformación ocurre cuando todo fluye con energía, enfoque y disciplina.

Ahora eres parte de una comunidad que vibra con pasión y compromiso. Por eso hemos creado esta guía donde podrás entender cómo sacar el mejor provecho y vivir al máximo tu **experiencia en Action Black.**

INGRESO A LOS CLUBS

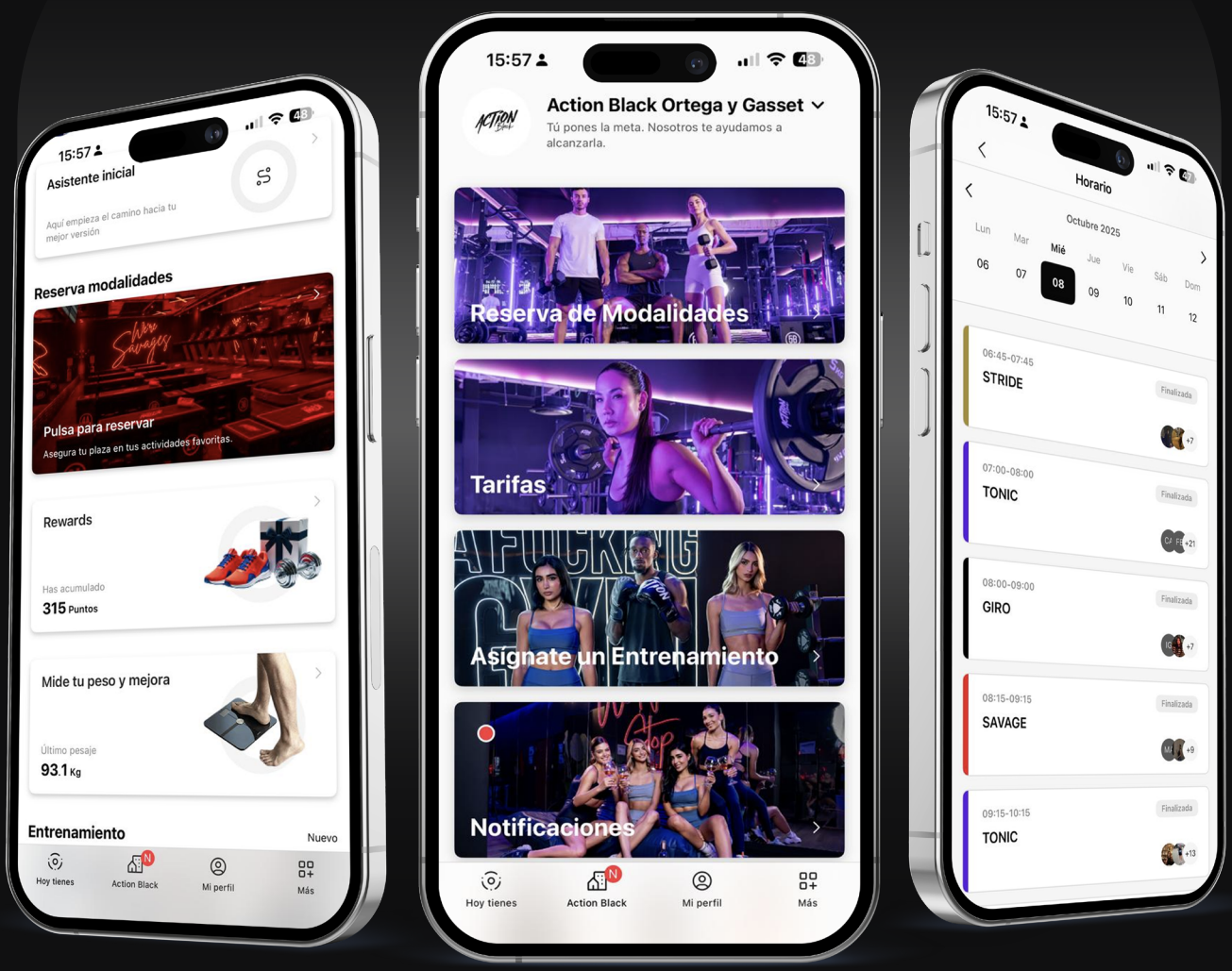
Entrar a cualquiera de nuestros clubs es super fácil, el ingreso es por medio de **Face ID.** Al llegar, acércate al torniquete, coloca tu rostro frente al lector y en segundos estarás dentro, listo para entrenar.

Este sistema garantiza la seguridad de todos, mantener la regulación de accesos y hace que tu ingreso sea rápido, cómodo y sin complicaciones.



RESERVAS Y CANCELACIONES

Las reservas de clases **se habilitan cada 24 horas** y podrás **gestionarlas fácilmente desde nuestra APP.** Desde allí también **puedes cancelarlas**; si lo haces con tiempo, le das la oportunidad a otro de entrenar.



DESCARGA LA APP



HAZLO FÁCIL

DISPONIBLE EN Google play

Descárgalo en el App Store

1. Ingresa con tu correo registrado.
2. Haz clic en “Reservar una actividad”.
3. Elige la clase en el horario de tu preferencia.

CULTURA ACTION

REGLAS DEL JUEGO

PEQUEÑOS ACUERDOS QUE HACEN
GRANDE LA EXPERIENCIA

REGLAS DEL JUEGO

CONVIVENCIA



› SALUDA SIEMPRE

Entrar con buena vibra hace la diferencia. Un "¡buenos días!" o una sonrisa le puede cambiar el entreno a alguien (¡aunque sean las 5 a.m.!).



› RESPETA EL ESPACIO DE LOS DEMÁS

Todos venimos a dar lo mejor. Comparte, rota y recuerda que cada estación también es para las personas que entrenan contigo.



› HABLA CON AMABILIDAD

Cuida tus palabras con el staff, los coaches y otros miembros, la energía que das es la que vuelve.



› RESPETA A LOS DEMÁS

Cada persona entrena a su ritmo. Evita comparaciones, comentarios fuera de lugar o interrupciones durante y fuera de la clase.

CULTURA ACTION

REGLAS DEL JUEGO



› CUIDA LOS ESPACIOS

Deja todo como te gustaría encontrarlo.



› DESCONÉCTATE PARA CONECTAR

El mejor entreno pasa cuando estás presente. **Guarda el celular** y vive el momento con toda tu energía.



› SÉ PARTE DEL EQUIPO

Motiva, celebra y apoya a quienes te rodean. En Action nadie entrena solo, aquí todos somos parte del mismo ritmo.



› CUIDA TU ASEO PERSONAL

Entrenar implica esfuerzo, movimiento y sudor, pero también respeto por quienes comparten el espacio contigo. **Mantener una buena higiene** hace que todos se sientan cómodos.

REGLAS DEL JUEGO

ZONAS COMUNES



› BASURA EN SU LUGAR

Disfruta tu café antes o después de entrenar y, al terminar, **bota el vaso en el contenedor de reciclaje.** Después de limpiar tus equipos, **deposita los pañitos usados en el contenedor de no aprovechables.** Con estos pequeños gestos aseguramos un espacio impecable para todos.



› DEJA LA TOALLA EN SU LUGAR

Al terminar, deja tu toalla en los contenedores afuera del salón.



› LA TOALLA NO ES SOUVENIR

No te la lleves para la casa. Cada una está pensada para el entrenamiento en los clubs.



› OBJETOS PERDIDOS AL COUNTER

Si encuentras algo que no es tuyo, **llévalo a recepción.** Pequeños gestos hacen grande nuestra comunidad.

CULTURA ACTION



› GUARDA TUS PERTENENCIAS

Usa los lockers para tus objetos personales; por seguridad, no se permite el ingreso de bolsos a los salones.



› USO CONSCIENTE DE LOS LOCKERS

Los lockers están disponibles solo durante el tiempo que dure tu experiencia en el club. Liberarlos al finalizar tu entreno permite que todos tengan un espacio disponible y mantiene el orden en las zonas comunes.



› LIMPIA TU ESPACIO

Después de entrenar, **higieniza la zona** que usaste. ¡El siguiente lo agradecerá y todos disfrutamos un **lugar limpio**!



› RESPETA LOS ESPACIOS

Los baños están designados para cada género. Usa siempre el que corresponda para asegurar la comodidad y privacidad de todos.



› MASCOTAS SEGURAS Y TRANQUILAS

Las mascotas son bienvenidas, pero deben permanecer en el área designada para ellas. El club tiene ruidos fuertes, música alta y diferentes estímulos, por lo que es importante que tu mascota tenga un comportamiento tranquilo y no agresivo.

Mantén sus vacunas al día, ya que nuestro staff podrá solicitarlas en cualquier momento. Si tu mascota ocasiona algún daño en las instalaciones, como usuario serás responsable de cubrir los gastos de reparación o reposición.

*Recuerda que, si tu mascota está categorizada como raza potencialmente peligrosa, debe usar bozal en todo momento.

REGLAS DEL JUEGO

CLASES



› LLEGA A TIEMPO

Después de 3 min pierdes la reserva y después de 15 min, no puedes entrar. **¡No queremos que te pierdas el calentamiento ni te lesiones!**



› ZAPATOS SIEMPRE PUESTOS

Entrenar descalzo **no es opción,** ni en clases ni en The Garage. A excepción de clases futuras de Action Black que así lo requieran.



› AUDÍFONOS OFF EN CLASE

Deja que te guíe el coach, las pantallas y nuestra playlist. Si quieres entrenar con tus beats, úsalos en The Garage o compártenos tus playlist y le diremos a nuestro dj para las clases.



› SIGUE LA CLASE COMO ESTÁ

Si cambias los ejercicios sin razón médica, complicas la guía del coach y el ambiente del grupo. **¡No queremos crossovers creativos!**

› LOS EQUIPOS DEL SALÓN NO SON PARA USO LIBRE



Mientras la clase está en curso **no puedes retirar del salón los equipos o usarlos si no estas registrado en ella.** Estos están diseñados para el grupo que está entrenando y su uso libre interrumpe el ritmo de la clase.

› LOS ACCESORIOS SE QUEDAN EN EL SALÓN



Las mancuernas, mats, bandas, discos y demás elementos son de **uso exclusivo para las clases y esta prohibido retirarlas de los salones.**

› COMPARTIR ESTACIÓN NO ES OPCIONAL



Las estaciones son para compartir, así que rota en el tiempo indicado. Así todos seguimos el ritmo y la clase fluye sin interrupciones.

CULTURA ACTION

THE GARAGE

CONOCE EL USO ADECUADO DE NUESTRO ESPACIO
DE ENTRENAMIENTO LIBRE

THE GARAGE

CULTURA ACTION



› USA SOLO LO NECESARIO

Evita **ocupar máquinas o equipos** si no los estás utilizando, así todos pueden entrenar sin interrupciones.



› CUIDADO CON LAS PAREDES

Si vas a hacer sentadilla isométrica, apóyate con cuidado, algunas paredes son de drywall.



› EL SONIDO ES TUYO

Si vas a usar tu celular o escuchar la música de tu elección, recuerda **hacerlo siempre con audífonos.** Así cuidamos el ambiente y respetamos la experiencia de todos.

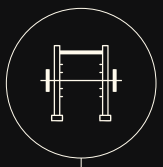


› PESOS CON CONTROL

Pon los discos y barras en el piso de **forma controlada.** Evita **golpes fuertes** que dañen el equipo o causen accidentes.

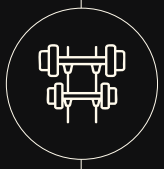
THE GARAGE

CULTURA ACTION



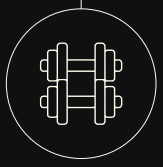
› ESTACIONES ON POINT

Entrega cada estación **tal como la encontraste,** lista para que otro siga entrenando sin complicaciones.



› DEVUELVE LOS EQUIPOS

¿Terminaste tu serie? **Devuelve los accesorios** a su sitio.



› ORDENA LAS MANCUERNAS

Coloca cada mancuerna en su lugar correspondiente según el peso. **Mantener el orden** nos beneficia a todos.

YA CONOCES LAS REGLAS JUEGO, AHORA ESTAS READY PARA DISFRUTAR TU EXPERIENCIA EN ACTION BLACK ¡EL MEJOR LUGAR DEL MUNDO!

ESTE MANUAL HACE PARTE DE LAS POLÍTICAS INTERNAS DE ACTION BLACK Y ESTÁ SUJETO AL REGLAMENTO GENERAL DE SERVICIOS Y A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LA MARCA.