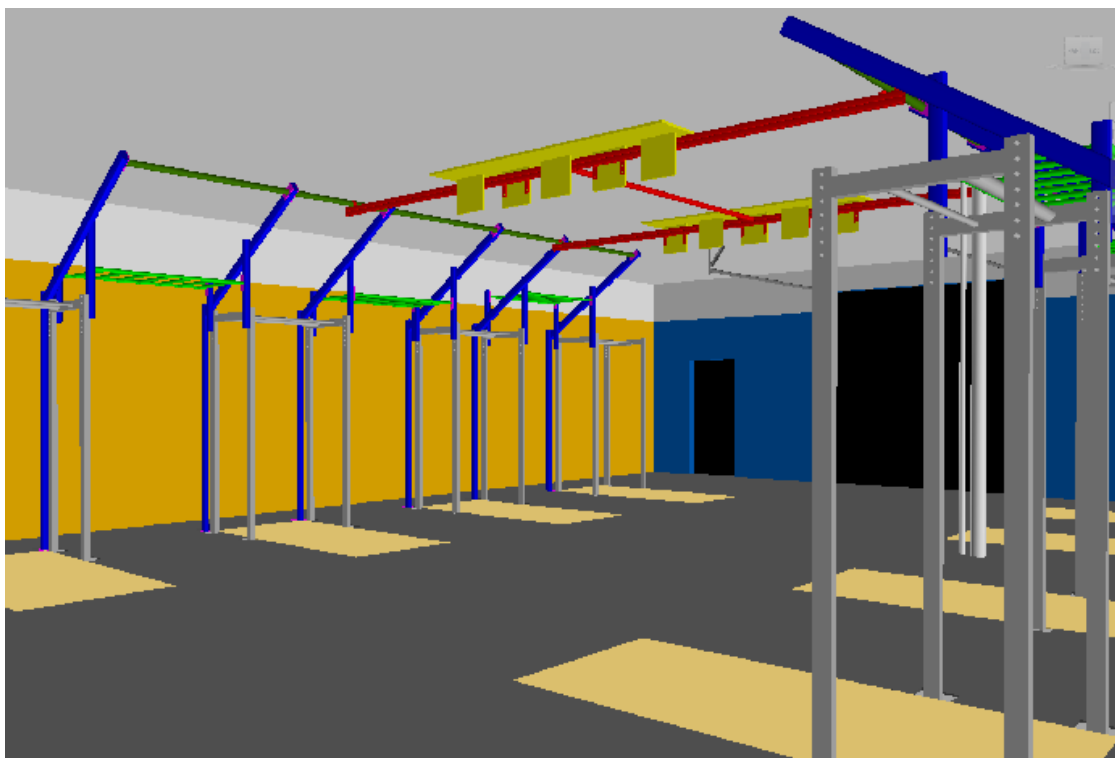


Rompe Tus Límites



***Guía Breve para Organizar tu Box de CrossFit
y Actividades afines: Functional Training - Cross Training - TACFIT ...***

Haz que todo funcione

SOCIOS Y GRUPOS

MONITORES

ACTIVIDADES Y HORARIOS

AVIZOR la herramienta más útil para tu negocio

AVIZOR SOFTWARE

COBROS Y PAGOS

CONTROL DE ACCESO

REMESAS BANCARIAS

VENTAS TPV

AVISOS SMS



Porqué estoy haciendo esto?

Quieres abrir tu box de CrossFit. Estupendo, hacen falta emprendedores y el mercado de la salud y la actividad física es de los pocos que se mantienen e incluso repuntan.

Pero no es solo un proyecto comercial, **además de ser un buen entrenador, deberás ser un excelente empresario**, es un proyecto de vida, una filosofía donde el esfuerzo, la salud y el buen ánimo deberán acompañarte en todo momento.



La visión que te trae hasta aquí es fundamental. **Todos tus esfuerzos tienen un objetivo común que es atender con excelencia a tus clientes** y deberás plantearte cómo quieres ver tu negocio en el futuro inmediato, a medio plazo dentro de 4 o 5 años y a largo plazo dentro de 10 o 15 años.

El día a día

El día a día implica diseñar las sesiones de entrenamiento WODs, abrir y cerrar el box, mantenerlo limpio, registrar los accesos a las clases, cobrar, facturar, informar a posibles clientes, diseñar publicidad, exhibiciones, concursos, pagar cuentas (luz, agua, alquiler, impuestos, etc.), vender distintos productos: bebidas, atuendo, utilidades de entrenamiento, **mucho trabajo que se haría inviable si no estás bien organizado y con buen ánimo.**



Organizar el trabajo administrativo

En plena era tecnológica es fundamental utilizar la tecnología para aminorar las tareas administrativas. **Un software de gestión y facturación te ayudará en las tediosas labores administrativas; un software de control de acceso con un torno te ayudará organizando los horarios, controlando impagados y evitando malentendidos**, especialmente con aquellos clientes, muchas veces amigos, que habitualmente se retrasan en los pagos. Respecto a la fiscalidad lo prudente es contratar los servicios de una asesoría que te llevará al día tus cuentas de ingresos y gastos con la Agencia Tributaria.



Recursos Humanos

- Los propietarios
- Los empleados

Hay que saber separar ambos roles, el propietario suele ser además gerente del negocio y debe tener una visión estratégica y amplia del negocio. **Los empleados deben desempeñar la tarea para la cual ha sido contratado que aunque parezca obvio lo mejor es escribirlo en una lista y que cada uno tenga asumidas sus competencias y obligaciones**, es importante separar los roles y asignar tareas que son muchas y variadas para que aun trabajando en equipo, cada cual tenga su responsabilidad para que el negocio funcione perfectamente.



Entrenadores: diseñar y dirigir los entrenamientos, atender consultas técnicas, comprobar que el material esté ordenado y funcione perfectamente.

Recepcionista: informar a las visitas, controlar los recibos, abrir y cerrar el box, controlar las luces, calefacción,...

Mantenimiento: Mantener las instalaciones limpias, revisar las calderas de agua caliente y la calefacción, así como pequeños desperfectos en la instalación, pintura, cerraduras, taquillas,... y por supuesto las estructuras y material de entrenamiento siempre a punto,... para ello un planning de tareas periódicas le ayudará en su trabajo.

Ocurre, sobre todo en los inicios, en que cada uno hace un poco de todo, deben saberlo y aceptarlo, cada persona del equipo debe tener claro cómo debe realizar las tareas asignadas y además **la aptitud a proyectar hacia los demás sumará o restará credibilidad a tu proyecto** pues todos forman parte de la imagen de tu negocio.

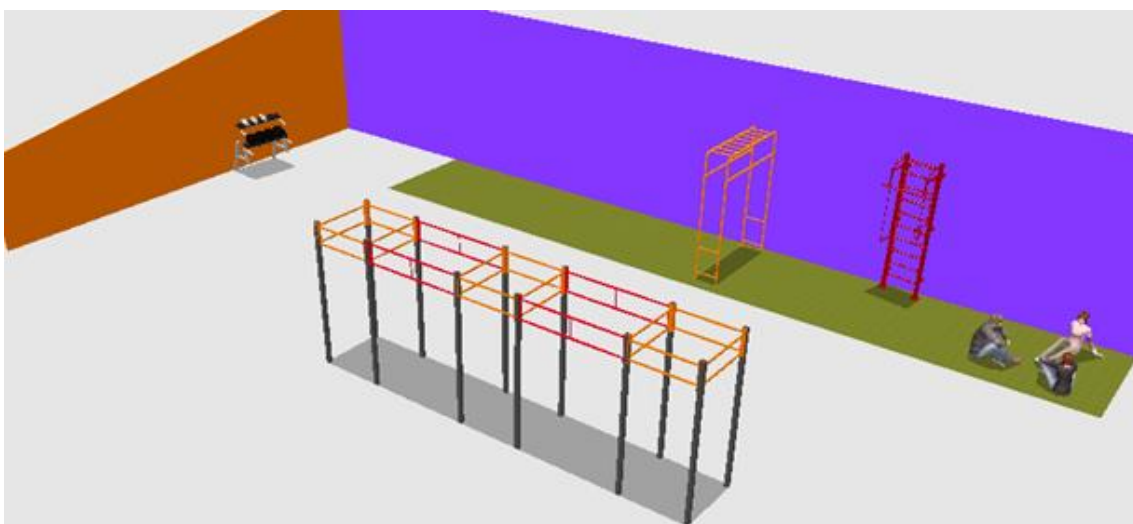
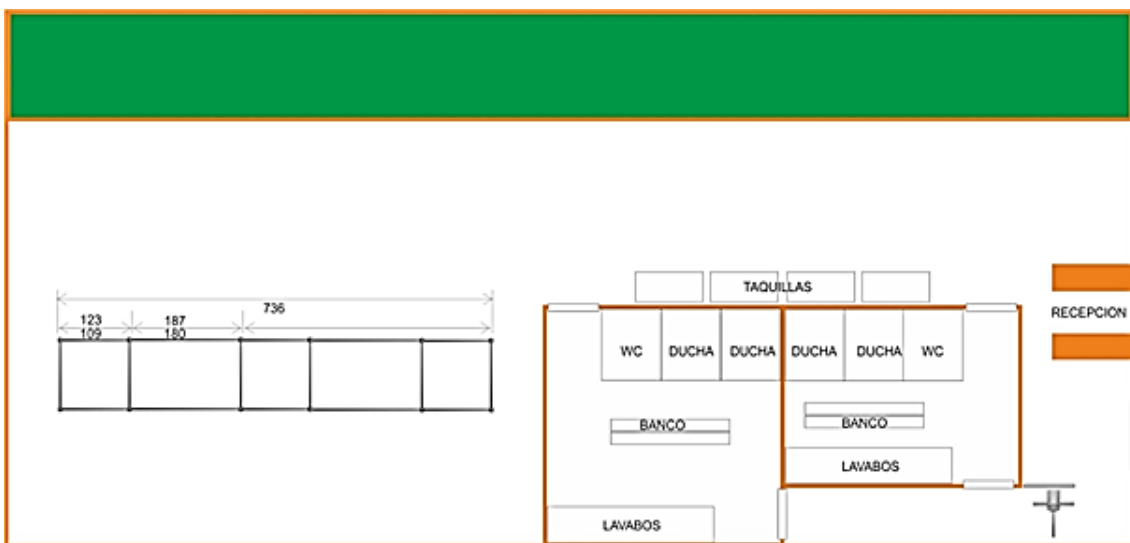
Características

- Espacios amplios bien organizados pero con las distintas zonas de entrenamiento a la vista, que permita la **interactividad entre los usuarios**.
- Techos altos, que favorecen la renovación de oxígeno y permiten el poder colocar **estructuras de gran altura** para los entrenamientos.
- Diversas zonas que permitan **entrenar de forma segura y efectiva**, donde se distribuyen los siguientes elementos:
 1. Zona con estructuras que permitan **colgar cuerdas**, anillas, arneses de suspensión
 2. Zona con estructuras que permitan la realización de los diversos tipos de **sentadillas**
 3. Zona con estructuras que permitan la realización de los diversos ejercicios de **press** de hombro, press de banca, peso muerto
 4. Zona con estructuras que permitan la realización de los distintos tipos de ejercicios de **dominadas**
 5. Zona de **Velocidad y agilidad**, normalmente una recta: sprint, arrastres, tracciones, slalom, etc.
 6. Zona de pliométricos, **saltos** verticales, horizontales, multisaltos,...
 7. Zona **multifuncional**: golpes y volteos de rueda, lanzamientos de balón medicinal, saltar la cuerda, tirar de la cuerda,...etc.
 8. Zona de **cardio**: remos, simuladores de escalada,

Estando el **CrossFit** fundamentado en el **Entrenamiento Funcional** donde predomina el movimiento más que el músculo analítico y siendo el CrossFit *“movimiento funcional con constante variación y ejecutado a alta intensidad”*, en un Box difícilmente encontraremos máquinas de musculación, máquinas de correr, elípticas, bicis, clases de zumba, step, aerobic,... tampoco son habituales los espejos y mucho menos los televisores, en suma nada que ensalce el hedonismo o distraiga la propia concentración del entrenamiento, **lo único importante en la actividad física, el ejercicio realizado con la concentración necesaria**.

Cada proyecto es diferente en base a dimensiones del local, volumen de inversión y la variedad de oferta que se pretenda ofrecer. En todos los casos los espacios deberían ser amplios y bien organizados pero con las distintas zonas de entrenamiento a la vista que permita la **interactividad entre los usuarios**.

Es **conveniente** antes de hacer nada, incluso antes de hablar con el aparejador o diseñador al que encargues la ejecución del proyecto, **que dibujes esquemáticamente en un papel la idea que tienes**, la disposición de los espacios, de cada elemento, incluso los vestuarios, recepción, zona de relax,...



Aportamos Soluciones Innovadoras para que Tu Proyecto Destaque

Fase 1

Contacta con nosotros cuéntanos la idea que tienes, si se trata de un gimnasio comercial, hotel, gimnasio de empresa, gimnasio particular,... Muy importante que nos digas si pretendes crear un centro convencional ó especializado (Cross Fit, Spinning, Pilates, Yoga, Gim Femenino, Gim Especializado en personas mayores,... Muy importante saber el espacio total y la inversión económica que pretendes destinar a tu proyecto.

Fase 2

Te ayudamos a **organizar los espacios** en base a las dimensiones del local y las necesidades de tu proyecto y te sugerimos algunas cuestiones de valor añadido para tu negocio, en este caso nos deberás facilitar los planos o croquis simple con medidas del edificio o local y la idea del proyecto para tener una idea más concreta de tu modelo de negocio y poder asesorarte.

Fase 3

Equipamos todas las áreas: vestuarios, taquillas, bancos, suelos técnicos, equipamiento deportivo, estructuras, pesas, material auxiliar, control de acceso,... basándonos en las necesidades y objetivos de tu proyecto, todo lo que necesitas con la mejor relación calidad precio.



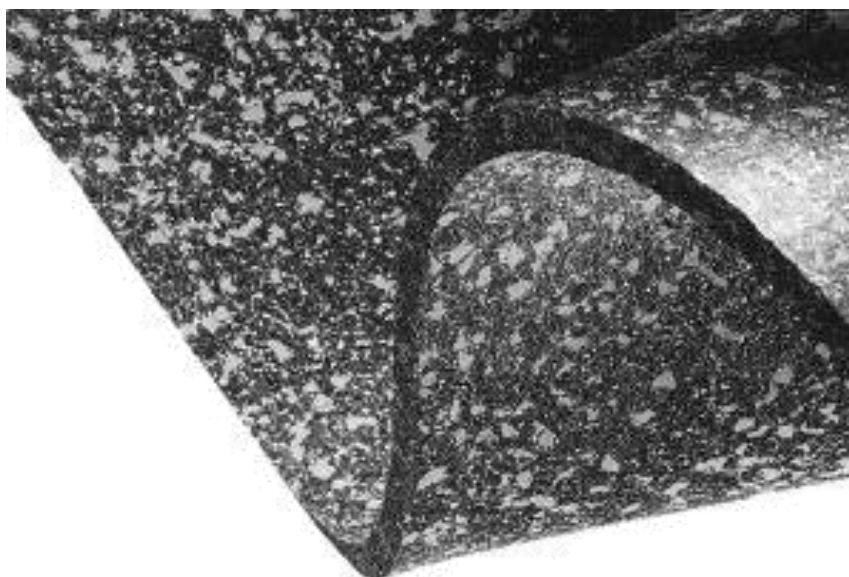


Equipamiento *Esencial* para tu centro
CrossFit & Functional



Superficies de alto rendimiento para CrossFit

En losetas o rollo. Pavimento de caucho reciclado reforzado con partículas EPDM



Excelente efecto amortiguador, características antideslizamiento. **Casi indestructible**, extremadamente resistente al uso. Atractivo diseño, antirreflejos. Anti-fatiga. Amortiguador de ruidos. **Pavimento versátil y extremadamente resistente al uso.**

Fácil de instalar y de mantener. Reciclable.

Composición del material: Caucho reciclado, sintético EPDM de caucho con gran resistencia a la abrasión y al desgaste.



Respetuoso con el medio ambiente, su fabricación y componentes cumplen con los estándares medioambientales

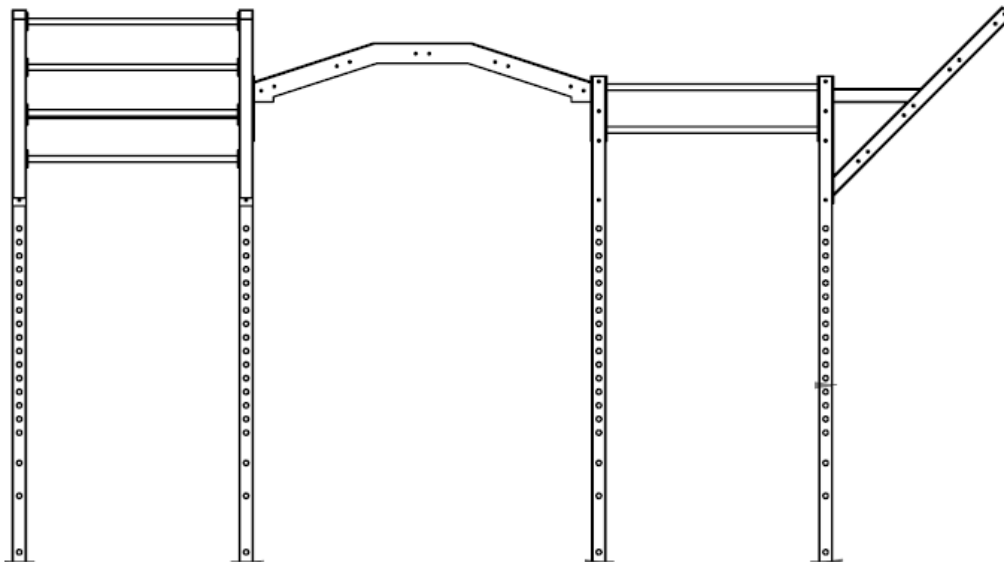
En pavimento y estructuras **NO ESCATIMES**. Pon lo que realmente necesites en función del nivel, intensidad de trabajo y **seguridad** que el entrenamiento requiere.

ESTRUCTURAS

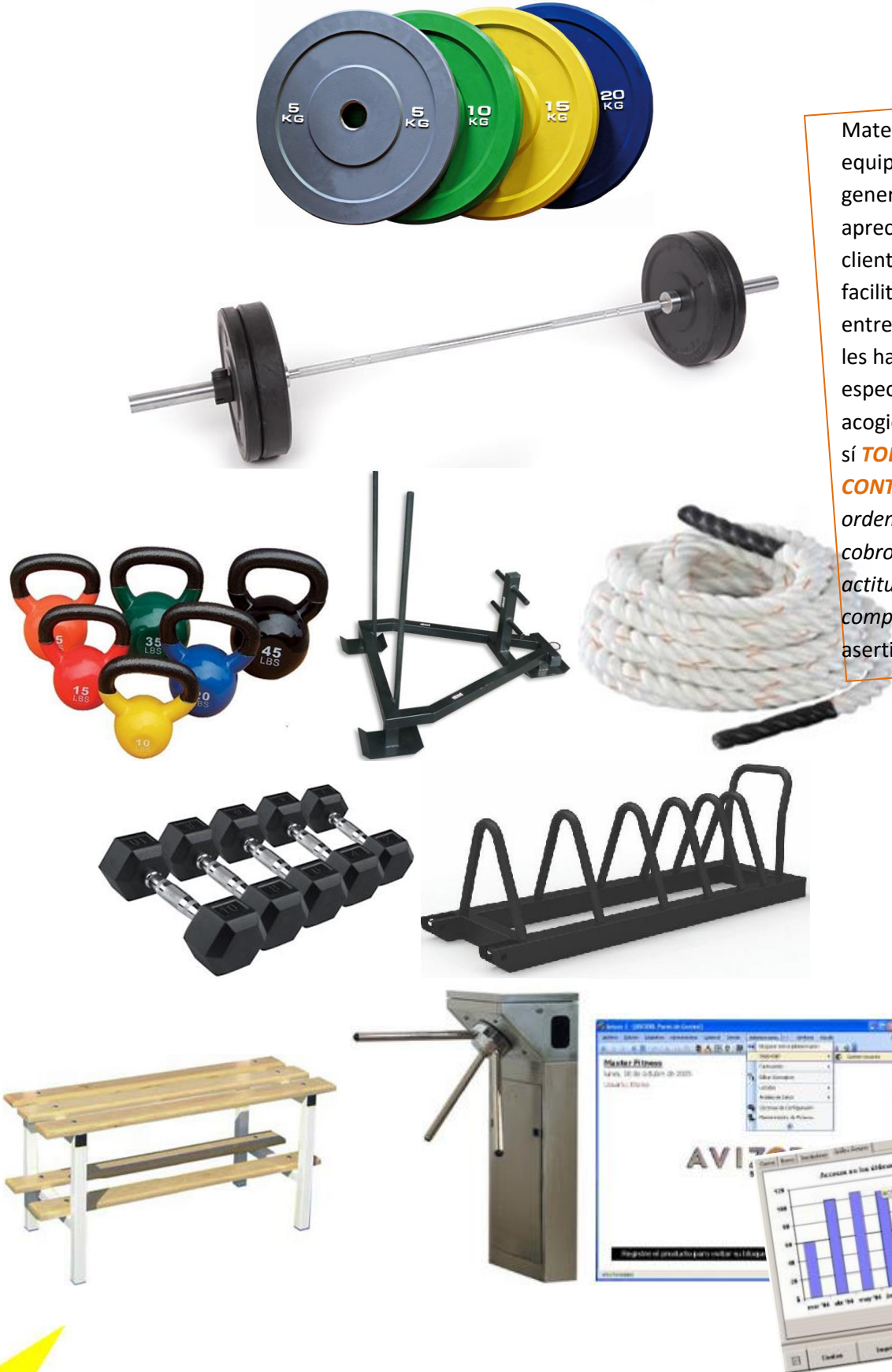
Estaciones de trabajo



Estructuras sólidas, bien alineadas y firmemente ancladas al suelo o suelo y pared. La **seguridad** es lo más importante.



Material de entrenamiento, organización, administración, control,...



Material y equipamiento en general que sea apreciado por tus clientes, que les facilite el entrenamiento y les haga sentirse especiales y bien acogidos. Pero eso sí **TODO BAJO CONTROL**: material ordenado, puntual cobro de cuotas, actitud de respeto y compañerismo, asertividad...



Valor Añadido

-Paredes de escalada



Con Propuestas Diferentes
Desmárcate de la Competencia



Amplía tu target de Clientes

Valor Añadido

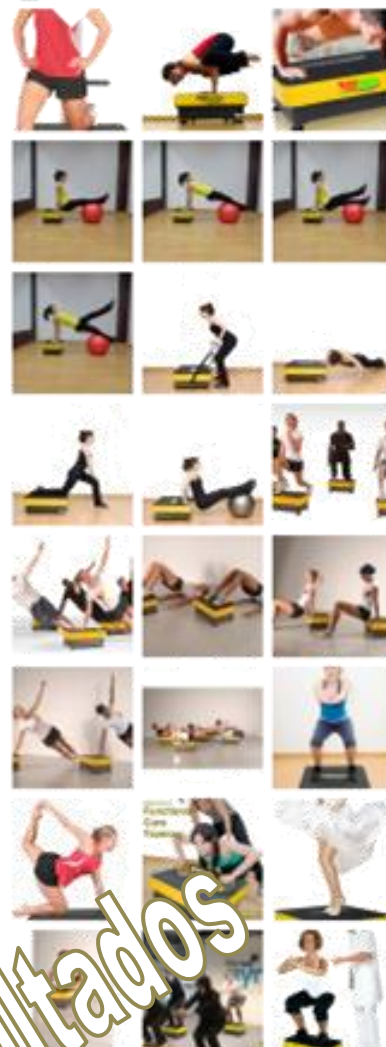
Entrenamiento Funcional / CrossFit
para Auto Defensa y Boxeo



Valor Añadido

Entrenamiento **Funcional / CrossFit** incluyendo **Plataformas Vibratorias**

Descubre la *forma más inteligente de entrenar* sumando a las ventajas atribuidas a las plataformas vibratorias, los conceptos y técnicas del **Entrenamiento Funcional & CrossFit** que nos permiten integrar gran variedad de ejercicios orientados a la reeducación postural, flexibilidad, fuerza y resistencia, centrándose en varios planos de movimientos e involucrando la musculatura profunda y el trabajo en inestabilidad.



Busca la Excelencia
Garantiza Buenos Resultados