



AREAFIT [Montequinto]

7.¿QUÉ ME LLEVO DE MIS PRÁCTICAS?



Experiencia en este ámbito laboral y sobre todo el trato con el cliente, mantener la compostura ante situaciones complicadas, un gran vínculo con los monitores con más experiencia y vocación como son: José, Christian, Nuria o Fran.

He salido de mi zona de confort respecto a la timidez y me he soltado más ante los demás.

A realizar un trabajo constante y hacer sacrificios pues ha habido días que terminaba a las diez de la noche y al día siguiente tenía que estar a las siete de la mañana trabajando de nuevo.



6.COMO ME HE SENTIDO DENTRO DEL ÁMBITO LABORAL

Mi experiencia y recomendaciones.

Recomiendo sobre todo aprender de forma rápida los elementos básicos de recepción y repasar los apuntes de entrenamiento de fuerza de metodología e informarse de las técnicas de ejecución y sus respectivos nombres, vivenciar muchas clases e impartirlas. Si estás todo el tiempo en sala es un trabajo muy monótono con lo cual debes acercarte al cliente para que se te haga menos pesado.

Tener cuidado con el trato con los clientes ya que hay personas muy amables pero también muy exigentes. No coger mucha confianza con los clientes, siempre mantener un margen y no opinar de tu trabajo con estos, se puede crear un fuerte vínculo con las personas en sala.

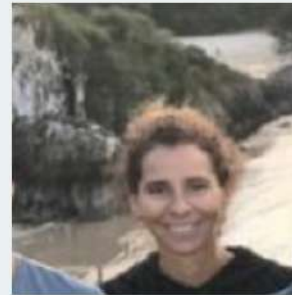
5.RELACIÓN CON LOS TUTORES



TUTORA CENTRO DE TRABAJO

Mónica:

Persona amable ,
compresible, organizativa
está durante las mañanas y
las tardes en el centro
deportivo, se puede hablar
con ella si ningún problema



TUTORA CENTRO DEL GRADO

Carmen:

Tutora que se preocupa y
asiste a las practicas del
alumno y sigue de forma
adecuada las prácticas.

4.OPCIONES DE DESPLAZAMIENTO AL CENTRO DE PRÁCTICAS(respecto a mi desplazamiento)



COCHE:

Autopista A-376, se llegaría en diez minutos.



METRO:

L1, se tarda entre 20-30 minutos aproximadamente.



BICICLETA:

15-25 minutos aproximadamente.



BUS:

Se debería coger M-130b o M-130a, tardando un poco más de media hora.

3. CLIENTELA Y HORARIO HABITUAL

El horario de lunes a viernes es de 6:00h. a 11h, y los sábados y domingos de 9:00h. a 14:00h. (General) y de 17:00h. a 22:00h (Lite).

Areafit Montequinto tienen una gran variedad de clientes, para hacer una separación más global se dividen en dos grandes grupos:

- Clientes que en su mayoría utilizan las clases
- Clientes que en su mayoría utilizan las máquinas.



CLASES

La mayoría de personas suelen ser de mediana edad, adultas o personas mayores, les gusta tener una rutina que seguir, suelen venir al gimnasio a socializar.



SALA DE MÁQUINAS

La mayoría son adolescentes, jóvenes o personas adultas, suelen ir en grupo o en solitario les gusta ir a su aire y se realizan ellos mismos sus entrenamientos.



2. Características personales, profesionales y sociales que requiere el puesto.



Requerimientos de uno de los siguientes títulos TSEADS ,TSAF ,CCAFYDE.

Se recomienda tener el curso Lesmills de bodycombat, bodypump y bodyattack, aunque si no lo tienes deberás hacerlo a través de la empresa al igual que el boxing para poder realizar las clases (también se realiza este proceso con ciclo indoor). Se debe ser conocedor del cuerpo humano y como trabajar el mismo, conociendo sobre todo los diferentes tipos de entrenamientos en un gimnasio (perdida de grasa, hipertrofia, mejora de la condición física...)

Para ser un buen monitor debe de ser social, amable, alegre y saber tratar a los diferentes tipos de clientes y sus circunstancias.

Sobre todo tener experiencia en gimnasios, ya sea como usuario o monitor.



1. Funciones y tareas que realizo

- Realizar funciones de recepción (dar accesos, de baja, de alta, cobros, asignación de dispositivos...)
- Mantener la sala limpia y el material.
- Ayudar a los clientes y conversar con estos.
- Conseguir el bienestar climático.
- Mantener las máquinas de musculación.
- Hacer cumplir las normas en sala.
- Vivenciar y ayudar a impartir clases.
- Ayudar a los monitores y al personal de mantenimiento.
- Reportar las incidencias.

