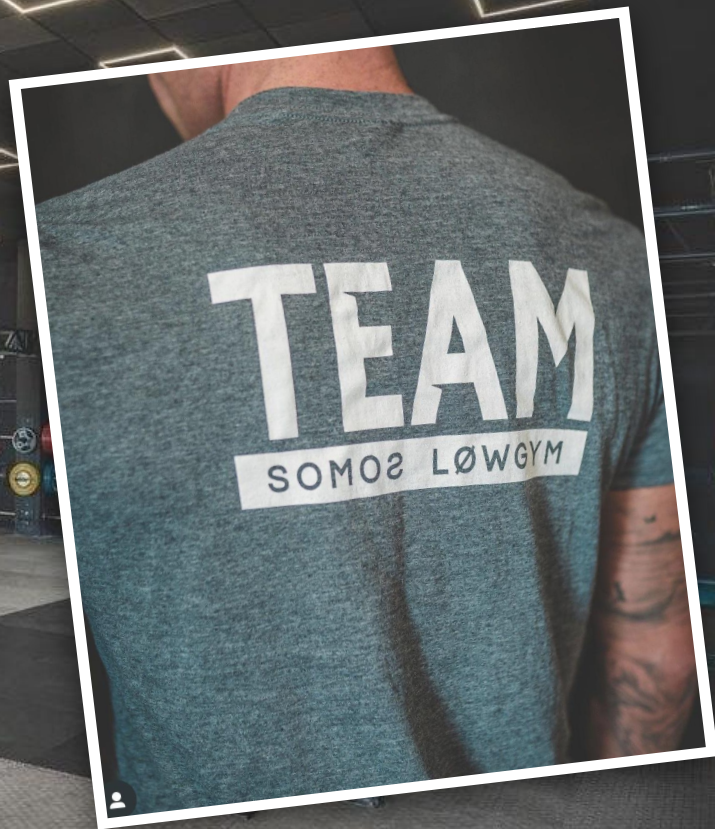


Lowgym



Miriam Vidal Vallet



Funciones y tareas que realizo:

- Recoger material de la sala.
- Supervisar la sala.
- Corregir a clientes en técnica de ejercicios.
- Realizar tablas de entrenamiento.
- Ayudar a mantenimiento.
- Comprobar el estado del material.
- Engrasar máquinas.

Características personales, profesionales y sociales que requiere el puesto:

Personales: responsabilidad para cumplir con las tareas asignadas, paciencia para tratar a diferentes personas, empatía a la hora de atender las necesidades de cada uno, motivación y puntualidad.

Profesionales: tener una certificación relevante (TESEASD en mi caso), conocimiento técnico sobre ejercicios, capacidad para enseñar, organización y conocimiento del material.

Sociales: tener motivación, actitud positiva, capacidad de adaptación,, y una comunicación eficaz.)



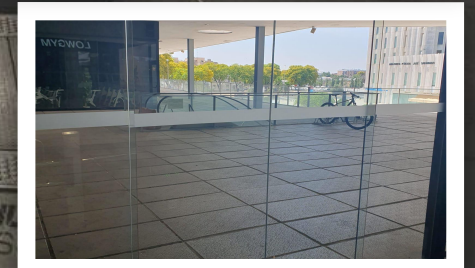
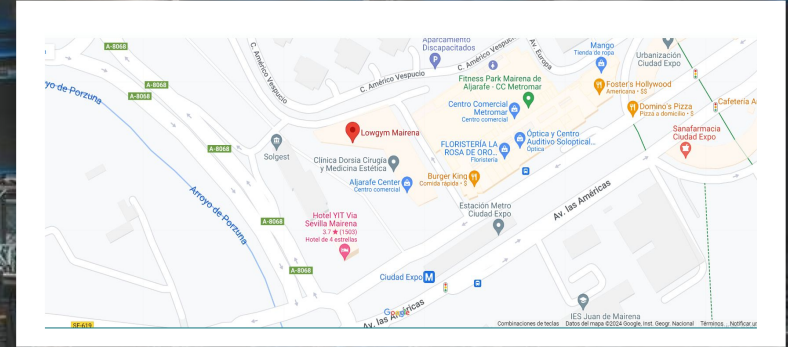
Cientela y horario habitual:

- Mi horario habitual es de mañana, una franja dada por gente de mayor edad habitualmente. Sin embargo alrededor de las 13:00 comienza a venir un público más joven.
- La clientela es bastante diversa y de diferentes edades y condición física. Personas recién empezadas que necesitan ser guiadas, personas ya con experiencia en fitness, o personas mayores y con alguna condición física destacable, que necesitan de nuestra ayuda.



Opciones de desplazamiento al centro de prácticas:

- Ubi: Plaza de las Naciones, 14 Mairena del Aljarafe CC Aljarafe Center
- Acceso en coche: opción de aparcamiento en parking de Metromar, Metro de Sevilla, o Aljarafe center (descuento con ticket de gym). También hay parkings a los alrededores.
- Acceso en metro: parada de ciudad expo, andar 1 minuto hasta Lowgym.
- Acceso en bicicleta o andando: está situado en una plaza de fácil acceso y que cuenta con zona de estacionamiento de bicicletas.



Relación con tutores:

En esta experiencia he tenido suerte de estar acompañada con tutores de gran calidad.

En el ámbito docente, de la mano de Mario Rodríguez, cuento con un tutor con el que se puede tener mucha confianza y a la vez es una persona resolutiva.

En el ámbito laboral, de la mano de Reyes Retamal como coordinadora del centro, gran persona, motivadora, empática. También mencionar a los tutores que nos han acompañado en nuestro día a día, Antonio (ñoño), Antonio (caraca), Sura, Tomás... ejemplos a seguir en este mundo, con los cuales he aprendido muchísimo y han hecho que el día a día sea más divertido.



¿Cómo me he sentido dentro de este ámbito laboral?

Me he sentido realizada y feliz de poder ayudar a personas en el ámbito que me gusta, creando relaciones con compañeros de trabajo y clientes.

Siento que me falta aprendizaje, pero a la vez no he parado de aprender cosas nuevas cada día que me sirvan para mi futuro.

A día de hoy esta oportunidad de prácticas a despertado en mí una nueva ilusión.

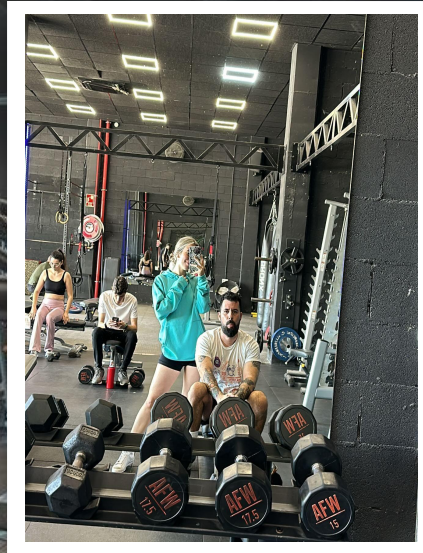


¿Que me llevo de mis prácticas?

He mejorado mis conocimientos, técnicas, aprendido a diseñar entrenamientos, a guiar a clientes, y trabajar en equipo para ofrecer lo mejor a nuestros clientes.

También me llevo a compañeros que me pueden ayudar en mi futuro profesional y a muchos clientes que se han convertido en amigos estos meses.

Una experiencia nueva y muy repetible, a la cual espero dedicarme en mi futuro.



Lowgym

Trabajo de fin de FCT.
Realizado por Miriam Vidal