

Popayán, 28 de abril de 2014



Señor
IVAN ALBERTO LOPEZ ORDOÑEZ
Coordinador Gestión Talento Humano
UTEN
Ciudad

Cordial saludo

Comedidamente y de manera atenta me permito dar a conocer nuevamente nuestro Portafolio de Servicios del Centro de Acondicionamiento Físico “CORPUS”, ofreciendo una tarifa especial, por valor de \$43.000 mensuales, por usuario.

Conocedores de su interés por la salud y el bienestar de los trabajadores los invitamos para que disfruten de las diferentes actividades físicas que tenemos programadas.

Atentamente,

JAVIER EDUARDO RODRIGUEZ
Representante Legal Gimnasio Corpus

Centro de Acondicionamiento Físico Corpus
NIT. 10696093-8
Calle 11 Norte # 9-68 – Barrio Santa Clara
Teléfono: 8234526
Popayán, Cauca, Colombia
www.corpusgym.com

CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

CORPUS

NIT: 10696093 – 8



¿QUIENES SOMOS?

Empresa orientada a la promoción y prevención y conservación de la salud, pretendiendo por medio del ejercicio físico la mejora de los diversos componentes de la salud, basándose en diferentes actividades físicas programadas, primando por encima de todo la consecución de un estado que permita disfrutar de la vida a través de un cuerpo sano

Nuestro TALENTO HUMANO es el principal activo, ya que contamos con profesionales en el área como, Fisioterapeutas, Licenciados en Educación Física, entrenadores personalizados certificados, quienes están dando siempre lo mejor de sí como asesores de nuestros usuarios en la consecución de sus objetivos y en el mejoramiento de la salud.

MISION

El centro de acondicionamiento físico CORPUS es una institución privada, creada con el fin de brindar bienestar y mejorar la calidad de vida de la población, contamos con el mejor equipo humano y técnico para satisfacer las necesidades individuales y colectivas de la población, brindando un mejor servicio de acondicionamiento físico,

Centro de Acondicionamiento Físico Corpus
NIT. 10696093-8
Calle 11 Norte # 9-68 – Barrio Santa Clara
Teléfono: 8234526
Popayán, Cauca, Colombia
www.corpusgym.com

rehabilitación deportiva, relajación, con el único propósito de que nuestros usuarios tengan un mejor desarrollo y rendimiento en cada actividad



VISION

Nuestro propósito es ser una institución innovadora completa y competitiva al servicio de la población, por su personal altamente calificado y experimentado en el desempeño de su trabajo. Buscamos ser líderes en intervención, rehabilitación, aumentando la calidad de vida y un desarrollo armónico e integral.

RAZÓN DE SER

Mejorar la calidad de vida todos los afiliados a través de un entrenamiento efectivo en donde prime la salud.

POLÍTICA DE CALIDAD

CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO CORPUS se compromete con la satisfacción plena y logro de objetivos de nuestros afiliados, respaldado en:

- La evolución y actualización continúa en la prescripción del ejercicio, diseñando programas de entrenamiento ágiles, efectivos, saludables y seguros.
- Un equipo humano calificado y altamente comprometido con el resultado de nuestros afiliados.

- Un sistema de gestión de calidad en mejora continúa.



UBICACIÓN

CALLE 11° Norte # 9-68 Barrio Santa Clara

INFRAESTRUCTURA

CONTAMOS CON UN AREA DE 450 metros 2 divididos así:

- Área de musculación
- Área cardiovascular
- Pista de baile
- Turco
- Sala de medicina y fisioterapia
- Boutique deportiva y venta de productos nutricionales
- Sala de spinning

SERVICIOS QUE PRÉSTAMOS

El centro de acondicionamiento físico salud y fitness cuenta con una amplia gama de servicios, tales como

- Rehabilitación de Traumas y lesiones deportivas.
- Programa de reducción de peso.
- Programa para embarazadas pre-parto y post- parto
- Condicionamiento físico para mayores de 60 años.
- Programa de hipertensión.

Centro de Acondicionamiento Físico Corpus
NIT. 10696093-8
Calle 11 Norte # 9-68 – Barrio Santa Clara
Teléfono: 8234526
Popayán, Cauca, Colombia
www.corpusgym.com

- Programa de diabetes.
- Corrección postural.
- Programa de ejercicio individual personalizado.
- Desarrollo de flexibilidad.
- Desarrollo de la fuerza y/o potencia.
- Programa de osteoporosis.
- Programa para hipertrofia muscular.
- Prescripción del ejercicio.
- Turco
- Boutique deportiva.
- Almacén vitaminas



PROGRAMAS:

SEMIPERSONALIZADO: un solo entrenador se encargara de atender 5 clientes asignados por cada turno para asegurar su calidad de entreno y atención, se realizara toma de medidas antropométricas valoración física y prescripción del ejercicio

Personalizado: este servicio será mas completo, en el cual el usuario estará acompañado de su instructor durante toda la sesión de entreno y recibirá una valoración antropométrica y prescripción del ejercicio

Fisioterapéutico: se realizara evaluación fisioterapéutica con el fin de prevenir o rehabilitar lesiones deportivas. A todos los usuarios del CAF que lo requieran.

- Evaluación fisioterapéutica
- Toma de medidas antropométricas

Centro de Acondicionamiento Físico Corpus
 NIT. 10696093-8
 Calle 11 Norte # 9-68 – Barrio Santa Clara
 Teléfono: 8234526
 Popayán, Cauca, Colombia
www.corpusgym.com

- Test de condición cardiovascular y fuerza muscular
- Terapia física a usuarios lesionados del centro
- Prevención y promoción de lesiones deportivas
- Prescripción del ejercicio población sana y específica



CLASES COLECTIVAS

- Baile Deportivo
- Insanity
- Aerobics
- Step
- Functional dinamico
- Tono
- Flex Ball
- GAP
- Abdomen, Lumbar
- Crossfit

HORARIO DE ATENCION:

Lunes a viernes 4:30 a.m. A 1:30 p.m. – 2:30 p.m A 9:30 p.m

Sábados 8:00am – 1 pm

Domingos 9:30 – 12:30 pm

- **SERVICIO DE TURCO:**
- **MARTES, JUEVES Y SABADOS:**

Centro de Acondicionamiento Físico Corpus
 NIT. 10696093-8
 Calle 11 Norte # 9-68 – Barrio Santa Clara
 Teléfono: 8234526
 Popayán, Cauca, Colombia
www.corpusgym.com

- 7:00AM – 8:00 AM, 10:00AM – 12M Y
7:00PM – 8 PM,

- sábados de 11:00AM A 12M



BENEFICIOS
CONTROL ANTROPOMETRICO
COMPOSICION CORPORAL: % grasa, % masa muscular, peso ideal,% grasa ideal, % masa muscular ideal
EVALUACION CARDIOVASCULAR: condición física, VO2 Máx. ,índice de recuperación cardiaca
SEMIPERSONALIZADO
DISMINUIR RIESGO DE LESION
TRABAJO CONTROLADO
SEGUIMIENTO CONTINUO: mayor eficacia, tanto estética como físico deportiva

NUESTRO PERSONAL DE TRABAJO

MUSCULACION	AEROBICOS
1. Manuel Romero	1. Freddy bonilla (steep, aeróbicos)
2. Celso Erazo	2. Marlon Muñoz (steep, aeróbicos)
3. Javier Rodríguez	3. Wilmer delgado (funcional dinámico)
4. Jorge Rodríguez	4. Andrés Ordóñez (baile deportivo
5. Oscar Arias	5. Guillermo Martínez (ABDOMEN, GAP)
6. Wilmer delgado	

ASPECTOS GENERALES DEL CONVENIO

El valor de la mensualidad tendra un costo total de:

\$ 43.000

Para convenio con UTEN. El siguiente es nuestro servicio a prestar



- 1 instructor semipersonalizado
- Valoracion antropométrica
- Valoracion física
- Plan de entrenamiento
- Plan de nutricion
- Realizar todas las clases colectivas programadas

Valor agregado:

- Acceso al baño turco una vez a la semana gratis
- 10% Descuento en la mensualidad para sus hijos
- 20% de Descuento en los procedimientos de estética que se realice en nuestra cabina
- Lipocavitacion ultrasonica
- Carboxiterapia
- Hidrolipoclacia
- Liposolv
- Depilacion con cera

EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas

Centro de Acondicionamiento Físico Corpus
NIT. 10696093-8
Calle 11 Norte # 9-68 – Barrio Santa Clara
Teléfono: 8234526
Popayán, Cauca, Colombia
www.corpusgym.com

independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.



2. Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.
3. Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
4. Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona así como al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.
5. Mejora el aspecto físico de la persona.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, sobre todo como prevención primaria son:

Asma, Estrés, Infarto, Diabetes mellitus, Diabetes gestacional, Obesidad, Hipertensión arterial, Osteoporosis, Distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer colorrectal.

Contraindicaciones del ejercicio físico no dirigido

Aunque al ejercicio físico se le considera un fenómeno positivo y saludable, hay que plantearse cuánto ejercicio físico es sano para la salud y cuál es el ejercicio que se

debe practicar. Una idea generalizada bastante incorrecta que se tiene de la práctica del ejercicio físico, que parece desprenderse a veces de forma implícita de los beneficios que se proclaman a nivel popular sobre la salud, es la de que dichos efectos positivos se producen meramente por su práctica, sin explicar con precisión cuáles deben ser los contenidos, volumen e intensidad de dicha práctica, de acuerdo a las características y circunstancias del individuo, que son los factores que deben ser concretados en una prescripción. De forma simplista, existe la creencia de que cuanto más ejercicio físico se realice mayor serán los beneficios en cuanto a salud e imagen corporal. Se han creado por tanto unos tópicos incorrectos como deporte. Por ende es importante la dirección continua de un especialista en el deporte y aprovechar el servicio **semi personalizado** que les brindamos



CAF CORPUS

LA MEJOR FORMA DE ESTAR EN FORMA

JAVIER EDUARDO RODRIGUEZ
Representante legal CAF CORPUS
8234526 - 3166248374

Centro de Acondicionamiento Físico Corpus
NIT. 10696093-8
Calle 11 Norte # 9-68 – Barrio Santa Clara
Teléfono: 8234526
Popayán, Cauca, Colombia
www.corpusgym.com