

Preguntas frecuentes sobre reapertura de gimnasia grupal

¿Necesito una reserva para asistir a una clase de gimnasia grupal?

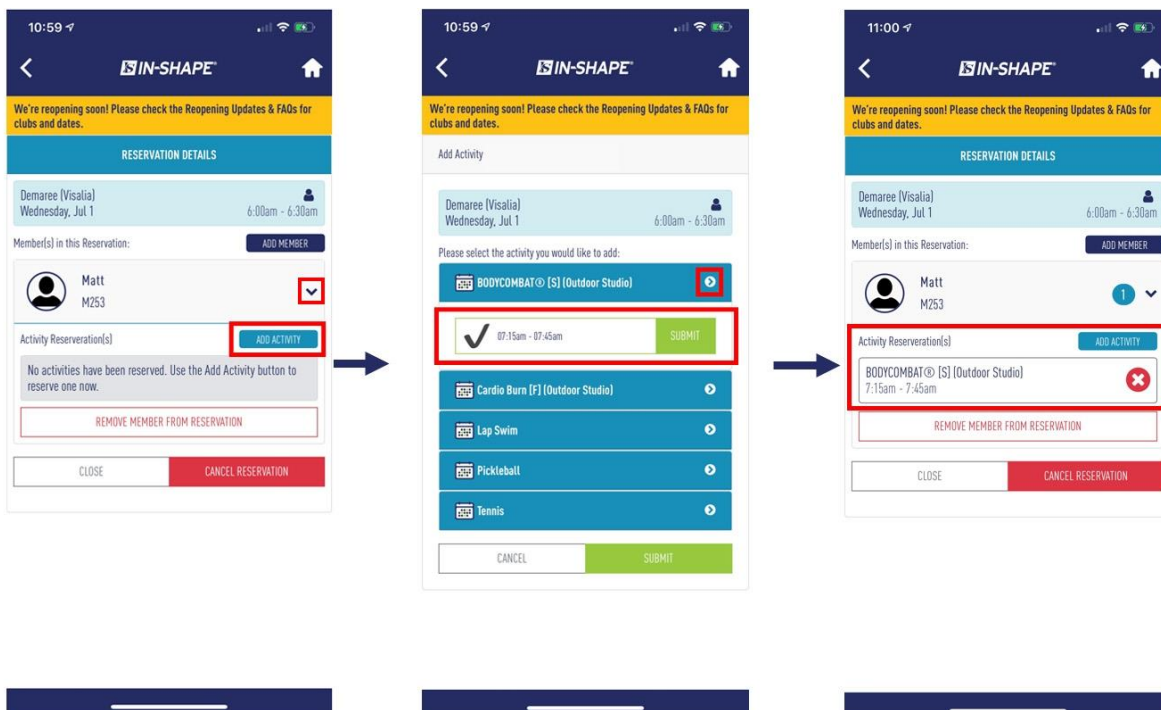
Sí, todas las clases de gimnasia en grupo requieren una reserva. Por favor, reserve su clase antes de venir al club. Haga primero su reserva del club, y, a continuación, reserve su clase de gimnasia en grupo.

Después de completar la reserva del club, siga estos pasos:

1. Seleccione Reservas de Club en la navegación superior izquierda, y a continuación, seleccione Próxima Reserva, indicando que desea reservar una actividad.
2. Una vez que se muestren los detalles de su reserva, seleccione el ">" a la derecha del nombre del socio y seleccione Agregar Actividad (*Add Activity*).
3. Ahora verá todas las actividades que están disponibles durante su Reserva de Club. Seleccione su actividad, hora y qué carril o cancha desea reservar. Para ver un mapa de canchas y carriles reservables para tu club, visita la [página del club](#).
4. Una vez que hayas seleccionado todo lo anterior, verás la nueva actividad agregada a los detalles de tu reserva y estará todo reservado.

*Las clases de gimnasia grupal no estarán disponibles, temporalmente, cuando volvamos a abrir.

Haz clic en la imagen para ampliarla.



¿Dónde puedo ver el programa de gimnasia grupal?

Puede ver el programa por club, en el sitio web o en la aplicación In-Shape.

Simplemente elija el icono “Calendario de clases” en su aplicación y busque por club para ver la programación.

¿Cómo puedo registrarme en mi clase de gimnasia grupal?

El estudio abrirá 5 minutos antes del comienzo de la clase. Por favor, no entre en la sala hasta que un instructor le dé la bienvenida. Queremos asegurarnos de que el estudio esté limpio y desinfectado antes de entrar.

1. Abra su aplicación y tenga su reserva lista o tenga la confirmación recibida en el correo electrónico impresa y disponible para presentarla al instructor.
2. Haga fila fuera del estudio siguiendo las marcas de distancia física. Por favor, no se ponga en la fila hasta que la confirmación de su reserva esté lista para ser vista.

¿Necesita ayuda para reservar una clase? Diríjase al mostrador de recepción y ellos le ayudarán.

¿Qué clases de gimnasia en grupo están disponibles actualmente?

Nuestros formatos iniciales incluyen: Yoga Burn, Yoga Restore, BODYFLOW, Pilates, POP Pilates, Barre Fusion y BODYPUMP. Los formatos y horarios de las clases varían según el lugar. Continuaremos añadiendo clases en un futuro próximo.

¿Por qué sólo ofrecen estas clases?

Estos formatos de clase permiten mantener el mantenimiento físico entre los miembros, sin afectar su entrenamiento. A medida que avancemos a las siguientes fases (determinadas por las directrices locales), tendremos más clases disponibles.

¿Qué debo llevar a las clases?

Trae tu propia esterilla, botella de agua y toalla. Si asistes a una clase de yoga, por favor trae tus propios bloques y correas, si lo deseas.

¿Cuánto duran las clases?

Todas las clases serán de 45 minutos para dar tiempo a limpiar y reajustar el estudio entre clases.

¿Ofrecen alguna clase nueva?

Sí. Estamos encantados de presentarles Yoga Burn and Yoga Restore.

Yoga Burn: Encienda su fuego interno con este rápido y fluido flujo de yoga. Pase a través de una secuencia de posturas de yoga para fortalecer y tonificar el cuerpo, mientras desafía la flexibilidad e incrementa la movilidad. ¡Encienda su práctica y potencie su confianza!

Yoga Restore: Las posturas suaves y el trabajo de respiración estirarán su cuerpo y relajarán su mente. Esta clase aumentará su flexibilidad y movilidad y complementará su rutina de ejercicios cardiovasculares y de fortalecimiento. Calme su cuerpo y su mente para encontrar el equilibrio dentro y fuera de la colchoneta.

¿Todas las clases están incluidas en mi membresía?

Si es un miembro de legado (se unió antes de que reabriéramos), tiene acceso a las clases de estilo libre y de estudio. Si se inscribió después de que reabrimos, con una membresía Blue, tiene acceso a todas las clases de estilo libre y estudio. Si se inscribió con la membresía Básica, tiene, solamente, acceso a las clases de estilo libre. Lo verá anotado en el horario de clases con una [F] de estilo libre (Freestyle) o una [S] de estudio (studio).

¿Cuál es la diferencia entre las clases de estilo libre y las de estudio?

En In-Shape, nuestras clases de gimnasia en grupo están diseñadas para ofrecer a nuestros miembros variedad en todos los niveles.

Las clases de estilo libre tienen formatos exclusivos de In-Shape que incluyen: Yoga, Pilates, Barre Fusion y Cardio Burn. En un futuro próximo agregaremos clases de Cycle, Aqua y Senior al programa.

Las clases de estudio incluyen programación como: Les Mills, Zumba, WOD UJAM, POP Pilates, y Bootcamps. Añadiremos clases de Aqua, HIIT y Cycle en un futuro próximo.

¿Se impartirán algunas clases al aire libre?

Sí. Tendremos clases al aire libre en nuestros clubes con canchas de tenis.

Ubicación de las canchas	Nivel del club**
Stockton West Lane	Oro (Gold)
Vacaville Browns Valley	Diamante (Diamond)
Fairfield Dover	Platino (Platinum)
Vallejo Lincoln Road	Platino (Platinum)
Merced	Oro (Gold)
Tracy Blvd	Platino (Platinum)
Visalia Demaree	Platino (Platinum)
Fairfield Rancho Solano	Doble Diamante (Double Diamond)

Clases al aire libre: Yoga Burn, Yoga Restore, Pilates, POP Pilates, Zumba, WOD U-Jam, BODYCOMBAT y BODYFLOW. Las clases varían según el lugar*.

**Todos los miembros tienen acceso a la red para visitar los clubes de su nivel hasta el 31 de julio.

¿Puedo reservar más de una clase por día?

Sí, puede reservar múltiples actividades dentro de su reserva de 2 horas del club.

¿Con cuánta anticipación puedo reservar una clase?

Puede reservar una clase con 48 horas de antelación.

¿Puedo reservar un lugar específico en la clase?

La reserva a través de la aplicación no le garantiza un lugar específico en la clase.

¿Puedo reservar una clase después de que haya empezado?

En un esfuerzo por crear una experiencia de clase impresionante, pedimos que los miembros lleguen a tiempo. Una vez iniciada la clase, ya no estará disponible en la aplicación para ser reservada.

¿Estará disponible la Zona Infantil?

La Zona Infantil no está disponible temporalmente.