

PILATES
STUDIO

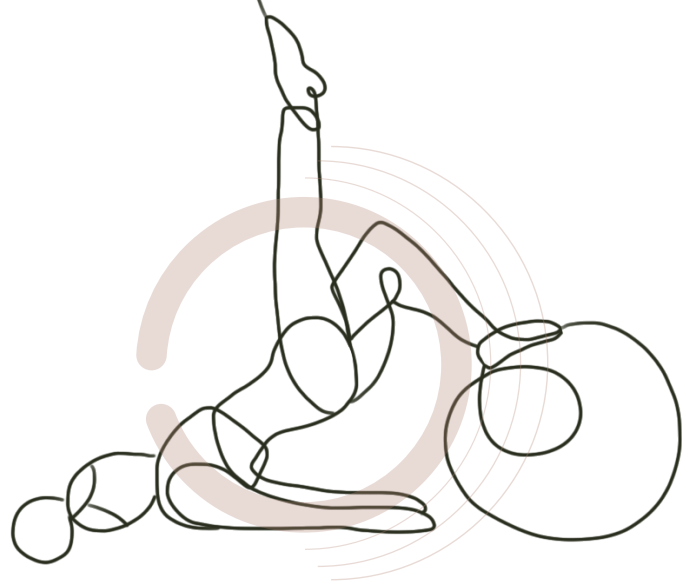
THE
PILATES
STUDIO

#ThePilatesBossys
MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD



*“La buena condición física es el primer
requisito para la felicidad”.*

Joseph Pilates



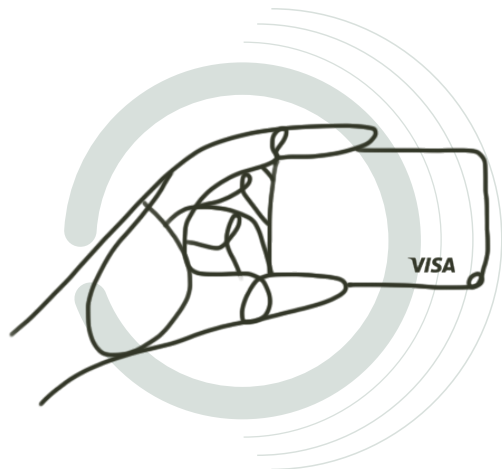
Queridas *#PilatesBossys*

ESPERAMOS QUE USTEDES Y SUS FAMILIAS ESTÉN BIEN Y CON SALUD. LAS HEMOS EXTRAÑADO MUCHO Y NO VEMOS LA HORA DE VOLVERNOS A REUNIR. ESPERAMOS QUE BOSSYSONLINE HAYA SIDO DE MUCHA AYUDA PARA MANTENERSE ACTIVAS DURANTE ESTE TIEMPO.

NUESTRA PRIORIDAD HA SIDO Y SEGUIRÁ SIENDO ASEGURAR SU BIENESTAR Y DESARROLLAR UN SISTEMA INMUNE SANO Y FUERTE. ES POR ESO QUE NOS ENCONTRAMOS PREPARANDO NUESTROS STUDIOS PARA GARANTIZARLES LA MEJOR PROTECCIÓN Y AMBIENTE PARA SU REGRESO.



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD



1 /

SE HABILITARÁ EL PAGO SIN CONTACTO.



2 /

SE TOMARÁ LA TEMPERATURA ANTES
DE INGRESAR AL ESTUDIO.

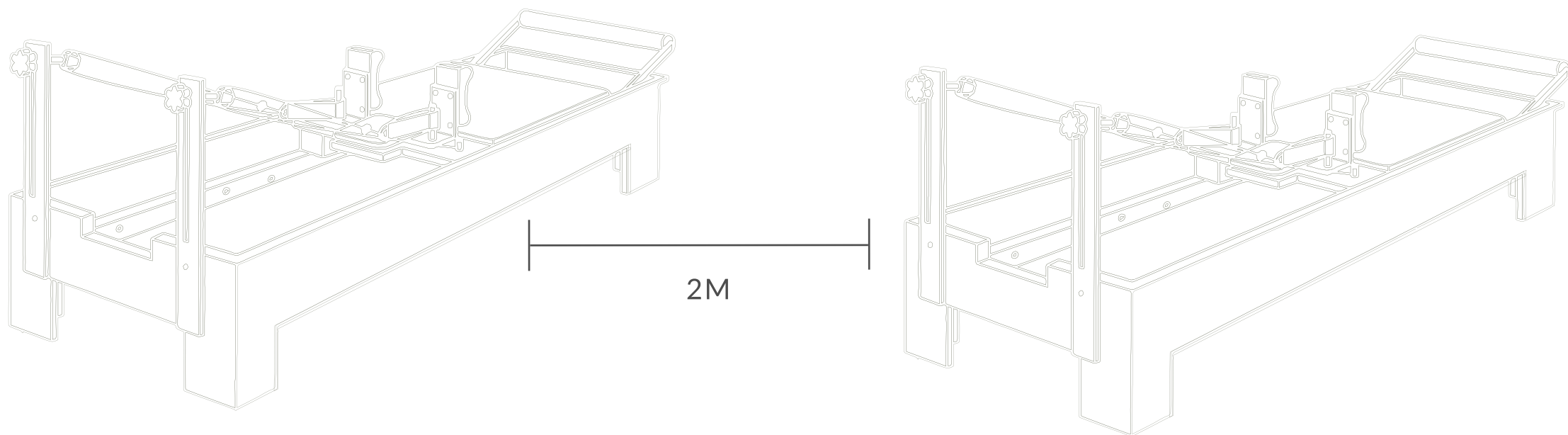


3 /

LOS ESTUDIOS SERÁN DESINFECTADOS CONSTANTEMENTE POR NUESTRO PERSONAL, QUIENES HAN SIDO CAPACITADOS PARA SEGUIR LOS LINEAMIENTOS DE LIMPIEZA E HIGIENE ESTABLECIDOS.

4 /

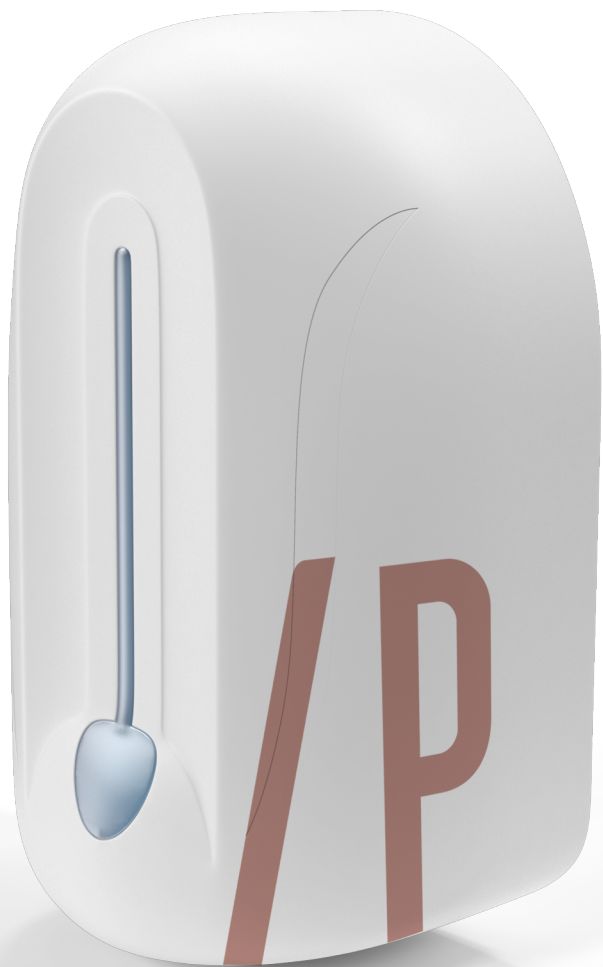
NUESTROS REFORMERS HAN SIDO REUBICADOS PARA CUMPLIR CON LAS MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL REQUERIDAS.



5 /

CADA REFORMER CONTARÁ CON UN SPRAY
DESINFECTANTE, PARA QUE NUESTRAS CLIENTAS
PUEDAN DESINFECTAR EL REFORMER, ANTES Y
DESPUÉS DE CADA CLASE.





6 /

SE HABILITARÁN DISPENSADORES DE ALCOHOL GEL.



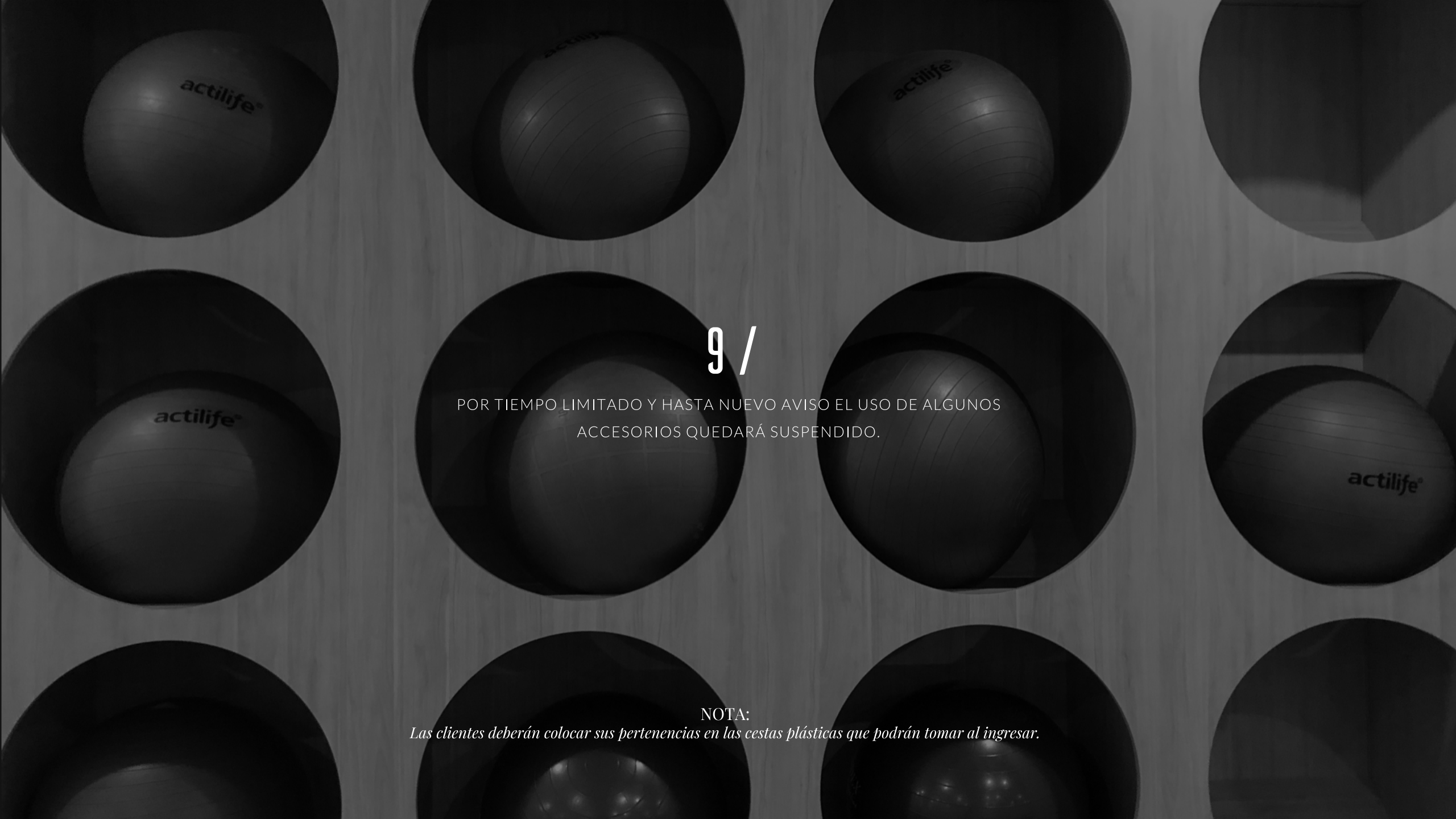
7/

NUESTROS INSTRUCTORES DEBERÁN UTILIZAR MASCARILLA, CARETA PROTECTORA, COBERTORES DE ZAPATOS Y GABACHAS, TODO EL TIEMPO.

8 /

NUESTROS INSTRUCTORES DEBERÁN DAR LAS INSTRUCCIONES Y
CORREGIR POSICIONES ÚNICAMENTE DE MANERA VERBAL
MANTENIENDO LA DISTANCIA REQUERIDA.



The background of the entire page is a repeating pattern of exercise balls, each enclosed within a dark circular frame. The balls are light-colored with horizontal lines and the brand name 'actilife' printed on them. The frames are arranged in a grid-like fashion, creating a textured, rhythmic background.

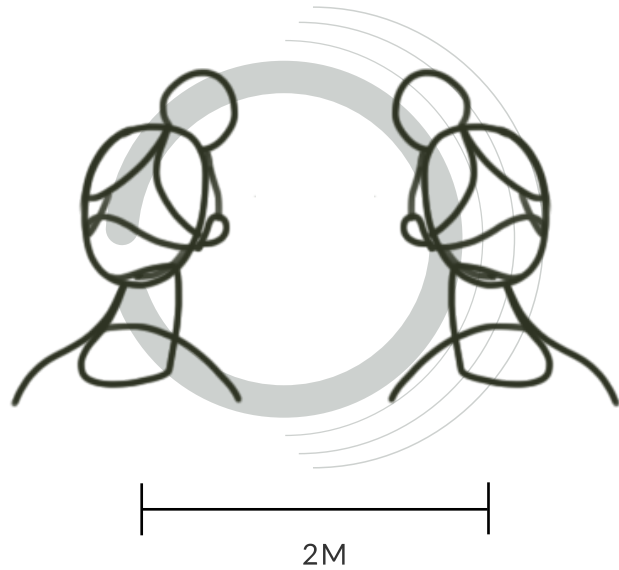
9 /

POR TIEMPO LIMITADO Y HASTA NUEVO AVISO EL USO DE ALGUNOS
ACCESORIOS QUEDARÁ SUSPENDIDO.

NOTA:

Las clientes deberán colocar sus pertenencias en las cestas plásticas que podrán tomar al ingresar.

1 /



SE RECOMIENDA MANTENER EL
DISTANCIAMIENTO SOCIAL.

2 /



SE RECOMIENDA TRAER AL ESTUDIO
ÚNICAMENTE LO NECESARIO.

3 /



SE RECOMIENDA VENIR YA PREPARADA
PARA LA SESIÓN, PARA EVITAR
AGLOMERACIÓN EN EL BAÑO Y VESTIDOR.

1 / BRINDA SENSACIÓN DE BIENESTAR Y BUENA SALUD A NIVEL FÍSICO Y MENTAL.

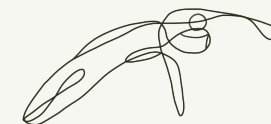


2 / LIBERA EL ESTRÉS. MEJORA NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO. FORATELECE NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO.

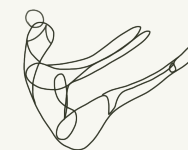


3 / MEJORA LOS NIVELES DE ANTICUERPOS Y LEUCOCITOS (CÉLULAS DE DEFENSA DEL ORGANISMO).

4 / AYUDA A ELIMINAR BACTERIAS DE LOS PULMONES Y DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS, PREVINIENDO RESFRIADOS O GRIPE.



5 / ELEVA LA TEMPERATURA CORPORAL DURANTE E INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO IMPIDIENDO EL CRECIMIENTO DE BACTERIAS.



6 / DISMINUYE LA PRODUCCIÓN DE LAS HORMONAS DEL ESTRÉS. (EL ESTRÉS DEBILITA EL SISTEMA INMUNE.)

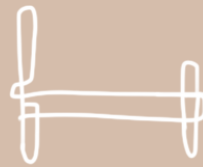


Health tips



alimentación

ES UN FACTOR DETERMINANTE EN LA RECUPERACIÓN DE ALGUNA ENFERMEDAD. SE DEBE MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA PARA FORTALECER NUESTRAS DEFENSAS.



descanso

ES NECESARIO QUE TENGAMOS UN HORARIO Y CICLO DE SUEÑO DE CALIDAD QUE NOS PERMITA SENTIRNOS DESCANSADOS Y CON ENERGÍAS.



baños de sol

LA VITAMINA D PERMITE A CIERTAS CÉLULAS DE NUESTRO CUERPO EJERCER SUS FUNCIONES QUE AYUDAN AL FORTALECIMIENTO DE NUESTRO SISTEMA INMUNE.

A woman with long, wavy hair is seen from behind, looking out a window. She is wearing a dark top and a large, patterned bag. The window has horizontal blinds, and the view outside is slightly blurred, showing some outdoor structures. The overall tone is warm and contemplative.

LAS EXTRAÑAMOS, NUESTRA PRIORIDAD
ES CUIDARLAS, DE MENTE, CUERPO, ESPÍRITU Y
SOBRE TODO SALUD, ESPERAMOS VERLAS PRONTO.

/P

Take care and keep moving!



see you soon