



**CIMERA**  
GYM CLUB CHOLULA

---

# **MANUAL DE BIENVENIDA**

---



## **ESTIMADO USUARIO:**

Quiero agradecerte por habernos elegido como el lugar para desarrollar tus actividades deportivas. Esperamos que tu estancia en Cimera Gym Club sea siempre una experiencia que te enriquezca a ti y a tu familia en cuerpo, mente y espíritu.

Te invitamos a conocer y disfrutar de los servicios e instalaciones con los que cuenta el club para que obtengas los mejores beneficios en cada una de tus visitas.

Me pongo a tus órdenes y junto con el el equipo de colaboradores del club te damos la más cordial bienvenida.

Atentamente,

**GERENTE DEL CLUB**

## **PRESENTACIÓN**

En este Manual encontrarás diferentes secciones con información básica e importante para que conozcas de forma general el funcionamiento del club, y por ende logres integrarte a la vida deportiva en Cimera.

Es importante que revises periódicamente las vitrinas, pizarrones y/o medios electrónicos de avisos, puesto que son los medios de comunicación por los que te daremos a conocer información importante para ti.

De igual manera, te sugerimos leer con detenimiento los reglamentos de cada área, los cuales fueron estructurados con el objetivo de fomentar un ambiente de cordial convivencia y respeto entre los usuarios, además de preservar las instalaciones en las mejores condiciones.

**¡BIENVENIDO!**





## PUNTOS SOBRESALIENTES DEL REGLAMENTO INTERNO DEL CLUB

A continuación, se presentan algunos de los puntos más sobresalientes del Reglamento Interno del club, documento que te fue entregado como parte del proceso de inscripción y que contiene información que debes tomar en cuenta cuando visites el club.

Es importante resaltar que los puntos aquí expuestos por ningún motivo sustituyen el documento original. Por lo que te sugerimos leerlo cuidadosamente para evitar cometer algún tipo de falta.

1. Mantener un comportamiento decoroso, acorde a la moral y buenas costumbres, respetando los reglamentos de cada área, así como evitar discusiones, riñas y palabras soeces.
2. Evitar hacer uso de las instalaciones en las que se estén realizando entrenamientos, torneos, partidos o cualquier otro tipo de evento.
3. Reportar a Gerencia en caso de notar algún daño, anomalía o abuso de las instalaciones, ya sea por deterioro, mal uso de los miembros del club o incluso de los empleados, absteniéndose de un enfrentamiento directo.
4. Se le impedirá el acceso a cualquier persona con aliento alcohólico, en estado de ebriedad o bajo el influjo de cualquier otra sustancia enervante o estupefaciente.
5. Queda estrictamente prohibido:
  - a) La venta o renta de artículos o servicios dentro de las instalaciones.
  - b) Introducir armas, animales, bebidas alcohólicas, material pornográfico, así como cualquier tipo de sustancia ilegal enervante o estupefaciente.
  - c) Hacer uso de motocicletas, bicicletas, patines o triciclos.
6. Todos los servicios que se prestan en el club deberán ser cubiertos puntualmente en la caja o de acuerdo con los mecanismos de cobranza establecidos. Ningún profesor o empleado está autorizado a recibir ningún tipo de pago en efectivo.
7. El incumplimiento de las normas establecidas por la Dirección o Gerencia del club serán causa de sanción, suspensión temporal e incluso expulsión definitiva del mismo, según sea el caso.
8. Cimera Gym Club no se hace responsable por cualquier daño o lesión que pudieran sufrir los usuarios o sus invitados dentro de las instalaciones del club, incluyendo deterioro, robo o pérdida de sus respectivos bienes y pertenencias.

## ACCESO AL CLUB

El ingreso al club es por el torniquete, en el cual deberás ingresar tu ID y huella digital o presentar tu credencial con código de barras que te identifica como parte de la Comunidad Cimera.

La credencial es obligatoria como un elemento de identificación personal e intransferible dentro de las instalaciones del club.

En caso de extravío o desgaste de tu credencial debes acudir a la caja para pagar y solicitar su reposición.

## INSTALACIONES

<b>ALBERCA</b>	<b>DESCUBIERTA</b>
	<b>CHAPOTEADERO</b>
<b>GIMNASIOS</b>	<b>PESAS</b>
	<b>CARDIO</b>
	<b>RODILLO PARA BICI DE RUTA</b>
<b>PISTAS</b>	<b>CUBIERTA</b>
	<b>DE TROTE AL AIRE LIBRE</b>
<b>CANCHAS</b>	<b>BÁDMINTON</b>
	<b>FUTBOL PROFESIONAL</b>
	<b>FUTBOL 7</b>
	<b>PADEL</b>
	<b>MULTICANCHA AL AIRE LIBRE</b>
	<b>TENIS</b>
	<b>BALONCESTO</b>
<b>VOLEIBOL DE PLAYA</b>	
<b>SALONES</b>	<b>ESGRIMA</b>
	<b>FITNESS</b>
	<b>HIIT</b>
	<b>PABELLÓN DE COMBATE</b>
	<b>CYCLING EXPERIENCE</b>
	<b>WELLNESS</b>
<b>OTROS</b>	<b>CIMERA KIDS</b>
	<b>JUEGOS INFANTILES</b>
	<b>CIMERA CAFÉ</b>
	<b>CASILLEROS DE LUJO</b>
	<b>VAPOR</b>
	<b>SAUNA</b>
	<b>REGADERAS</b>
<b>VESTIDORES</b>	
	<b>ESTACIONAMIENTO</b>





## ESCUELAS DEPORTIVAS

Contamos con diversas disciplinas, por mencionar algunas: Atletismo, Esgrima, Baloncesto, Danza Moderna, Gimnasia Rítmica, Tenis, Artes Marciales Mixtas, entre otras. De las cuales podrás obtener mayor información en [www.cimera.com.mx](http://www.cimera.com.mx)



## PROGRAMA FITNESS

Estas clases no requieren inscripción previa, solo debes presentarte en el horario y salón correspondiente con ropa deportiva cómoda, tenis, toalla y una botella de agua para mantenerte hidratado. Es importante informar al instructor que estás tomando la clase por primera vez para que te de las indicaciones pertinentes.

Podrás consultar el horario de las clases fitness en la **APP** "CLUB ALPHA", o bien consultarlos en las vitrinas. Para descargar la app solicita apoyo con el asesor deportivo.



## HORARIOS DE INSTALACIONES DEL CLUB

El horario en días festivos será comunicado oportunamente por los medios establecidos por el club. Los únicos dos días al año que el club permanece cerrado son el 25 de diciembre y el 1 de enero, en caso de aplicar cualquier otro día se comunicará oportunamente por los distintos medios informativos.

Así mismo, te invitamos a consultar los horarios de cierre de cada área (vestidores, vapor, sauna, alberca, etc) los cuales son publicados por el club.

# HORARIOS

ÁREA	LUN-VIE	SÁBADO	DOMINGO
Estacionamiento	6:00 a 22:00	7:00 a 15:00	8:00 a 16:00
Acceso al club	6:00 a 21:45	7:00 a 14:45	8:00 a 15:45
Vestidores	6:00 a 22:00	7:00 a 15:00	8:00 a 16:00
Regaderas	6:00 a 21:45	7:00 a 14:45	8:00 a 15:45
Vapor	6:00 a 13:00 y 14:00 a 21:30	7:00 a 14:30	8:00 a 15:30
Sauna	6:00 a 14:00 y 15:00 a 21:30	7:00 a 14:30	8:00 a 15:30
Alberca	6:00 a 21:30	7:00 a 14:30	8:00 a 15:30
Canchas de fútbol Gimnasio de pesas y cardio Pabellón de combate Canchas de tenis	6:00 a 22:00	7:00 a 15:00	8:00 a 16:00
Cimera Café	9:00 a 17:00	7:30 a 14:30	cerrado

Horarios sujetos a disponibilidad. En caso de algún cambio, se notificará con anticipación.

## RECOMENDACIONES

### I. ¿QUIERO HACER EJERCICIO, PERO NO SÉ COMO UTILIZAR LOS APARATOS NI QUE EJERCICIOS HACER?

- Acude a la oficina de Cimeratraining con el asesor deportivo, un experto certificado y altamente capacitado, que te guiará a través de un programa de entrenamiento basado en una valoración física y en tus gustos o preferencias deportivas.
- Agenda tu cita en Cimeratraining en donde se aplicará una evaluación para conocer tu estado físico y poder hacer una comparación que compruebe tus logros, esto está en función a tus objetivos planteados de forma original, de manera que sea tangible tu esfuerzo.
- Contarás con la APP "CLUB ALPHA" que te permitirá llevar todo el seguimiento, recordatorios de citas, rutina en videos, horarios, análisis morfológico y más en tu celular.
- Descárgala, es gratuita. Tu usuario y contraseña te lo proporcionará el asesor deportivo en tu cita.
- Con la APP, además monitorear tus objetivos deportivos, ganarás puntos que podrás canjear por premios con tan solo asistir al club, lograr tus objetivos, antigüedad y mucho más.



## 2. ¿HAY ALGUNA VESTIMENTA O CALZADO ESPECIAL QUE DEBA UTILIZAR?

Depende de la actividad, pregunta a tu instructor. Procura utilizar tenis, ropa deportiva adecuada. En el gimnasio es obligatorio usar una toalla para el sudor. En la alberca es obligatorio el uso de gorra y traje de baño. Las escuelas deportivas cuentan con un uniforme de entrenamiento asignado por el club.

## 3. ¿TODAS LAS ACTIVIDADES SON GRATUITAS?

La cuota mensual es *All inclusive* algunas disciplinas que se ofrecen son un esfuerzo de la Institución por brindar una mayor variedad de actividades bajo la supervisión de instructores capacitados por lo que podrían llegar a tener un costo extra mínimo de recuperación.

## 4. ¿TODAS LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS SON PARA NIÑOS?

Nuestro objetivo es fomentar el deporte, por lo que la mayoría de las actividades están dirigidas a menores de 18 años. Sin embargo, también encontrarás algunas clases dirigidas a adultos.

## 5. ¿PUEDO CONTRATAR CLASES PARTICULARES DE ALGUNA DISCIPLINA EN ESPECIAL?

Pregunta por los profesores o disciplinas que tienen clases particulares disponibles. **Ningún profesor o empleado está autorizado a recibir algún tipo de pago en efectivo**, todos los servicios que se presentan y que incluyen una cuota extra deben ser cubiertos en la caja del club.

## 6. ¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO PARA LOS CASILLEROS?

Los casilleros se encuentran dentro de los vestidores y son de uso diario. En caso de requerir un casillero fijo, solicita en la caja general los casilleros disponibles para renta y así puedas identificar el que más te convenga.

## **7. ¿QUIÉN DA MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA A LOS CASILLEROS?**

El usuario debe estar pendiente de las fechas de fumigación, pintura y mantenimiento para vaciar tu casillero y permitir que el club cumpla con su parte. Deberá abstenerse de dejar ropa húmeda o alimentos dentro del casillero puesto que propicia su deterioro.

## **8. ¿QUÉ PASA SI PIERDO ALGO DENTRO DEL CLUB?**

Contamos con un área de resguardo para objetos perdidos en las oficinas administrativas del club, donde podrás preguntar por tu objeto. Sin embargo, el club no se hace responsable por pérdidas o daños a tus pertenencias, por lo que te sugerimos estar siempre pendiente de tus cosas.

## **9. ESTACIONAMIENTO**

Te sugerimos dejar tu auto bien estacionado, cerrarlo bien y no dejar artículos de valor dentro del mismo ya que el club no se hace responsable por robo o daños a los vehículos.

## **10. ¿PUEDO DEJAR A MIS HIJOS EN EL CLUB Y DESPUÉS REGRESAR POR ELLOS?**

Los responsables por la seguridad de los niños son sus propios padres. Procura acompañarlos siempre, especialmente en la alberca y juegos infantiles.

## **11. ¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTES?**

Avisa inmediatamente al personal del club. Contamos con servicios de primeros auxilios y números de emergencia. Te recordamos que el uso de instalaciones es bajo tu propio riesgo.





## **12. CUMPLIR CON LA LEY GENERAL PARA EL CONTROL DEL TABACO**

De acuerdo con lo dispuesto en la Ley General para el Control del Tabaco decretada el 30 de mayo de 2008, Cimera Gym Club ha dispuesto que sus áreas sean 100% libres de humo de tabaco, por lo que te solicitamos evitar fumar dentro de las instalaciones del club.

## **13. ¿CÓMO PUEDO REALIZAR CAMBIOS A MI MEMBRESÍA EMPRESARIAL?**

Los cambios a tu membresía son a través de tu empresa, acércate al área encargada de tu empresa y solicita cambios a tu membresía como cambio de categoría, actualización de dependientes o estatus de tu cuenta.

## **14. ¿CÓMO SABER QUE PROMOCIONES APLICAN A MI MEMBRESÍA EMPRESARIAL?**

Acércate al área de tu empresa y pregunta si tienes duda de alguna promoción, a través de ella se aclararán todos los puntos que requieran ser consultados.

## **15. ¿QUÉ PASA SI NO REALIZO EL PAGO DE MIS SERVICIOS ADICIONALES COMO MEMBRESÍA EMPRESARIAL?**

Si no realizas el pago de tus servicios que contrataste de manera adicional, se te dará de baja temporal aún cuando la empresa haya realizado el pago de la mensualidad, ya que los servicios que se adquieren adicionalmente son por cuenta del usuario. Recuerda darte de baja del servicio contratado.

## **CIMERA CAFÉ**

Es un servicio adicional, el cual deber ser autosustentable para seguir operando. El área de mesas de la cafetería solo está disponible para las personas que consuman en la misma. No se permite ingresar con alimentos externos, realizar tareas, trabajos, lecturas u ocupar las mesas sin efectuar un consumo previo.

## **BOUTIQUE**

En la Boutique tenemos todo lo necesario para tu práctica deportiva, desde accesorios, souvenirs, uniformes, etc.

## **COMUNICACIÓN**

Mantenemos constante comunicación con la Comunidad a través de los siguientes medios:

- **VITRINAS Y PANTALLAS**  
En el club están colocados vitrinas y/o pantallas con anuncios importantes.
- **PAGINA WEB** [www.cimera.com.mx](http://www.cimera.com.mx)  
Aquí encontrarás toda la información a cerca de Cimera.
- **NEWSLETTER**  
Mensualmente enviaremos a tu correo el Cimera Sports Sumary con las noticias, promociones, eventos, e información relevante del club. Tu reporte financiero lo podrás consultar aquí.
- **SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES**  
Nos gusta compartirte momentos importantes de nuestra Comunidad, a través de contenido de interés para ti.     /Cimera Gym Club

## **CÍRCULO DE BENEFICIOS**

Como miembro de Cimera contarás con beneficios en:

- Restaurantes
- Hoteles
- Escuelas
- Entre otros

Consulta vigencia y condiciones en [www.cimera.com.mx](http://www.cimera.com.mx)





## PROGRAMA JUVENTUD 500

Juventud 500 es un programa de becas deportivas dirigido a niños y jóvenes comprometidos con su disciplina, en un proceso de detección, selección, control y seguimiento de atletas con el fin de formar deportistas que puedan participar de manera integral en nuestros equipos representativos compitiendo a nivel regional, nacional e internacional. En la Gerencia Deportiva te podrán informar sobre el proceso de ingreso y permanencia en el programa.



## EVENTOS

En Cimera Gym Club, en colaboración con la Fundación Club Alpha, organizamos eventos para difundir el deporte y la salud en Puebla, por mencionar algunos están la Carrera Alpha, la Copa Jenkins, la Ceremonia de Entrega de Premios Deportivos Juventud 500, Campamento de Verano así como diversos torneos, ligas y exhibiciones de varios deportes. Te invitamos a participar en ellos, las bases y requisitos se publican en los diferentes medios de comunicación.

Es importante que consultes la información que se publica con anticipación en relación a los horarios y acceso a las instalaciones utilizadas para estos u otros eventos que se llevan a cabo en el club.



## PAGOS

El pago de la mensualidad deberá efectuarse de forma anticipada durante los primeros diez días de cada mes. *Ninguna cuota es reembolsable.* En nuestra página [www.cimera.com.mx](http://www.cimera.com.mx) podrás encontrar las Formas de Pago.

Realiza tus pagos con los montos completos, puesto que un pago incompleto equivale a no haber pagado y puede ser causa de baja temporal.

Si eres Membresía Empresarial, el monto de la mensualidad se realiza a través del área respectiva de tu empresa, los pagos por servicios adicionales y cambios a tu membresía son tu responsabilidad; realiza tus pagos con los montos completos en el área de caja o a través de las diversas formas de pago que Cimera tiene para ti.

Cimera Gym Club en alianza con Club Alpha te ofrece:  
ACCESO A TODOS LOS CLUBS ALPHA CON AMPLIAS INSTALACIONES AL  
AIRE LIBRE (no aplica para membresía horario especial).



**//// CIMERA:** 10 Norte No. 2401, Barrio de Jesús Tlatempa, San Pedro Cholula, Pue.

**//// ALPHA 2 / 11 SUR:** Blvd. Capitán Carlos Camacho Espíritu, No. 903 Col. Prados Agua Azul.

**//// ALPHA 3 / HUMBOLDT:** Blvd. Xonaca, No. 3601 Col. Humboldt Puebla, Pue.

**//// ALPHA 4 / PERIFÉRICO:** 119 Poniente, No. 710 Col. Guadalupe Hidalgo Puebla, Pue.



**HOLA**  **LA** .estamos para ti

**EN CIMERA GYM CLUB DESEAMOS QUE TU ESTANCIA  
SEA UNA GRATA EXPERIENCIA**

