

FUNTSEZKO JARDUERAK:

Enpresa batek bere balorezko proposamena egin dezan, hori bera bezeroei helarazi diezaien, bezeroekiko harremanak mantentzen dituzan eta, azkenik, diru-sarrerak sortuz, burutu beharreko jarduerak daude. Hauek dira funtsezko jarduerak: produkziozko jarduerak, arazo-konponketako jarduerak eta plataformako edo sareko jarduerak.

Garrantzitsua da enpresa barruan egin daitezkeen zereginak identifikatzea. Batzuk kanpoko enpresen esku utzi ezin daitezkeen funtsezko jarduerak dira, beti enpresa barruan egin beharrekoak. Esaterako gure kasuan, gimnasio bat izan da, eta gure enpresaren xarma energia modu garbian eskuratzea bada ahalik eta modu eraginkorrean, ezingo dugu beste enpresa kutsagarri baten esku utzi energia eskuratzea, hori baita gure berezitasuna. Gimnasio berriztagarri bat egin behar dugunez, energia garbia sortuko dugu, bai gure bezeroek makinatan lortutako indarraren bidez, bai gure eraikinaren sabaian kokatutako hiru eguzki panelen bidez. Lortuko dugun energia irregularra izango dela kontuan hartuz, behar dugun kantitatera heltzen ez bagara, GoiEner izeneko kooperatibarekin harremanetan jarriko gara energi iturri garbiak lortzeko.

Beste enpresa batzuen esku utzi daitezkeen jarduerak ere gauzatuko ditugu. Hala nola, gimnasioaren garbiketa gauzatzeko halako lana egiten duen enpresa bat kontratatuko dugu. Gure zentruko izapide guztiak, ongi eta epe barruan aurkezteko, aholkularitza zentru bat ere kontratatuko dugu. Edota publizitatea egingo dugun enpresa batekin ere kontu hartzea ez zaigu ideia txarra iruditzen.

Halako jarduerak ahalbidetzen dute gure balio-proposamenaren eskaintza garatzea, bezero potentzialengana iristea, haiekin eraginkortasunez harremanetan jartzea eta diru-sarrerak lortzea. Badira funtsezkoak diren hainbat jarduera, haiek ongi eta eguneratuta mantentzea ezinbestekoa da. Horregatik, egon daitezkeen arazo guztiei konponbide azkar eta egoki bat emateko gai izango gara. Horrez gain, plataformako edo sareko jarduerak oso garrantzitsuak direla deritzogu. Gaur egun, enpresa gehienak ezagunak bilakatzen dira sarean plataforma on bat dutelako, azken finean, uneoro online dagoen gizarte bat gara horregatik, plataforma teknologikoak kudeatzeko, mantentzeko eta sustatzeko norbait beharrezkoa bada, kontratatuko dugu.

Gure helburuetako bat, bezeroak erakartzea da. Hori lortzeko, beste gimnasioengatik ezberdintzen gaituzten zerbitzuak eskaintzea ezinbestekoa da. Argi dugu, berriztagarria izategatik bezero talde batengana hurbilduko garela hauek erakarriz. Horrez gain, hainbat

zerbitzu eskaintzea erabaki dugu. Gimnasioa kokaturik egongo den gelaz gain, beste lau ditugu eskuragarri. Hala nola, gaur egun oso ezagunak diren zumba, spinning, aerobic, gap, pilates eta yoga; beraz, hauen klaseak eskuragarri egongo dira bezeroentzako. Dena den, modan jartzen ari diren beste zerbitzu batzuk ere eskainiko ditugu bezeroen arreta lortzeko:

- Slow: slow klasea aukera ezinhobea da bihotz-biriketako, indarrezko eta erresistentzia muskularreko lanaren bidez egoera fisikoa hobetu nahi duten pertsonentzat. Gure klase kolektiboetan oinarrizko gaitasun fisikoak lantzen dira erresistentzia erabiliz, erraz gauzatzeko ariketen bidez. Koordinazioari ere garrantzia ematen da, alderdi psikomotrizoak hobetzen baititu.gin beharreko
- Gure SLOW FIT klaseen bidez, oinarrizko forma fisiko batean mantentzea lortzen da, modu dibertigarri eta kontrolatuan, eta zure malgutasuna eta mugitzeko gaitasuna landuko da. Koodinazioari ere garrantzia ematen zaio, alderdi psikomotrizoak hobetzen baititu.
- Body fit pump: BODY FIT + PUMP saioetan, tonifikazioa lantzen da, sendotze-ariketa lokalizatuak eta hainbat materialen erabilera konbinatuz. Ariketa gehienetan erresistentzia, mugimendua eta potentzia lantzen dira indar-erresistentziaz gain. Jarduera fisikoa egin eta gorputza indartu nahi duen orok etor daitezke klase honetara. Klase honen bidez, hezur-dentsitatea handitzea, lesioak saihestea, gaitasun aerobikoa hobetzea eta arintasuna eta gorputz osoaren indartzea lortzen da.
- Cross training: Cross training-a aukera ezin hobea da ariketa osoa, zorrotza eta askotarikoa nahi duten pertsonentzat. Klase honetan, intentsitate handiko ariketen bidez tonifikazioa hobetzeko eta handitzeko errutina desberdinak lantzen dira. Ariketa horietan, batez ere, mugimendua eta potentzia lantzen dira, baita indarra eta erresistentzia ere. Kaloriak erretzeko eta pisua galtzeko pentsatutako ariketak egiten dira. Ariketa hauek metabolismoa bizkortzen dute eta era berean, gaitasun aerobikoa, arintasuna eta zure gorputzeko muskulu guztien indartzea hobetzen dituzte.
- TRX: TRX klaseak, aukera ezin hobea da ariketa osoa, zorrotza eta askotarikoa bilatzen duten pertsonentzat. Klase honetan, intentsitate handiko ariketen bidez tonifikazioa hobetzeko eta handitzeko errutina desberdinak lantzen dira.. Ariketa horietan, batez ere, mugimendua eta potentzia lantzen dira, baita indarra eta erresistentzia ere.

Kaloriak erretzeko eta pisua galtzeko pentsatutako ariketak egiten dira.. Ariketa hauek, metabolismoa bizkortzen dute, gaitasun aerobikoa, arintasuna eta zure gorputzeko muskulu guztien indartzea hobetzen dituzte.

- Hipopresiboak: abdomeneko muskulatura indartzeko metodo bat da, eta, aldi berean, zoru pelbikoa indartzea lortzen da, bizkarrezurrari egonkortasuna ematen zaio eta abdomeneko perimetroa ere murrizten da.
Ariketa horien bidez, abdomeneko perimetroa murriztea, erditu ostean zoru pelbikoaren ahultzea, iztai-herniak, abdominalak ,ziatika eta gernu-inkontinentzia prebenitzea lortzen da.
- Strong natation: strong natation intentsitate handiko entrenamendu iraultzaile bat da, musikak gidatuta. Strong natationek gorputzaren pisuarekin lan egiten duten mugimenduak, muskuluen egokitzapena, ariketa kardiobaskularra eta mugimendu pliometriko sinkronizatuak konbinatzen ditu. Mugimendu pliometrikoak, hala nola, belaun altuak, burpeak eta jumping jack-ak, mugimendu isometrikoekin nahasten dira, hala nola sentadila, ezpatadak eta kickboxingak.
Klaseko ordubetean kaloriak erretzen dira besoak, hankak, sabelaldea eta ipurmasailak tonifikatzen diren bitartean. Ariketen hauek, metabolismoa bizkortzen dute, gaitasun aerobikoa, arintasuna eta zure gorputzeko muskulu guztien indartzea hobetzen dituzte.
- Kick boxing: Kickboxinga jatorri japoniarreko borroka-kirola da, mendebaldean garatzen dena. Bertan, boxeo-teknikak eta borroka-arte batzuen ostikadak nahasten dira, hala nola karatea eta muay thai, ekialdeko borroka-arteekin lotuta.
Intentsitate handiko lanaren bidez gaitasun fisikoa, indarra eta erresistentzia hobetzea lortzen da eta era berean, mugimenduen eta erreflexuen abiadura lantzen da.

Ondorengo ordutegi hau sortu dugu:

		ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
08:00-09:30	GELA 1	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	LIBRE	LIBRE
	GELA 2	SPINNING	KICKBOXING	SPINNING	KICKBOXING	SPINNING	LIBRE	LIBRE
	GELA 3	HIPOPRESIBOAK	GAP	HIPOPRESIBOAK	GAP	HIPOPRESIBOAK	LIBRE	LIBRE
	GELA 4	ALDAGELAK						
	GELA 5	ALDAGELAK						
09:30-9:45	GELA 1	AIREZTATZEA						
	GELA 2	AIREZTATZEA						
	GELA 3	AIREZTATZEA						
	GELA 4	AIREZTATZEA						
	GELA 5	AIREZTATZEA						
09:45-11:15	GELA 1	PILATES	TRX	PILATES	TRX	PILATES	LIBRE	LIBRE
	GELA 2	AEROBIC	SLOW	AEROBIC	SLOW	AEROBIC	LIBRE	LIBRE
	GELA 3	KICKBOXING	ZUMBA	KICKBOXING	ZUMBA	KICKBOXING	LIBRE	LIBRE
	GELA 4	ALDAGELAK						
	GELA 5	ALDAGELAK						
11:15-11:30	GELA 1	AIREZTATZEA						
	GELA 2	AIREZTATZEA						
	GELA 3	AIREZTATZEA						
	GELA 4	AIREZTATZEA						
	GELA 5	AIREZTATZEA						
11:30-13:00	GELA 1	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	LIBRE	LIBRE
	GELA 2	KICKBOXING	SPINNING	KICKBOXING	SPINNING	KICKBOXING	LIBRE	LIBRE
	GELA 3	GAP	HIPOPRESIBOAK	GAP	HIPOPRESIBOAK	GAP	LIBRE	LIBRE
	GELA 4	ALDAGELAK						
	GELA 5	ALDAGELAK						
13:00-13:15	GELA 1	AIREZTATZEA						
	GELA 2	AIREZTATZEA						
	GELA 3	AIREZTATZEA						
	GELA 4	AIREZTATZEA						
	GELA 5	AIREZTATZEA						
13:15-14:45	GELA 1	TRX	PILATES	TRX	PILATES	TRX	LIBRE	LIBRE
	GELA 2	SLOW	AEROBIC	SLOW	AEROBIC	SLOW	LIBRE	LIBRE
	GELA 3	ZUMBA	KICKBOXING	ZUMBA	KICKBOXING	ZUMBA	LIBRE	LIBRE
	GELA 4	ALDAGELAK						
	GELA 5	ALDAGELAK						

14:45-15:00	GELA 1	AIREZTATZEA						
	GELA 2	AIREZTATZEA						
	GELA 3	AIREZTATZEA						
	GELA 4	AIREZTATZEA						
	GELA 5	AIREZTATZEA						
15:00-16:30	GELA 1	SPINNING	ZUMBA	SPINNING	ZUMBA	SPINNING	LIBRE	LIBRE
	GELA 2	CROSS TRAINING	YOGA	CROSS TRAINING	YOGA	CROSS TRAINING	LIBRE	LIBRE
	GELA 3	GAP	AEROBIC	GAP	AEROBIC	GAP	LIBRE	LIBRE
	GELA 4	ALDAGELAK						
	GELA 5	ALDAGELAK						
16:30-16:45	GELA 1	AIREZTATZEA						
	GELA 2	AIREZTATZEA						
	GELA 3	AIREZTATZEA						
	GELA 4	AIREZTATZEA						
	GELA 5	AIREZTATZEA						
16:45-18:15	GELA 1	ZUMBA	SPINNING	ZUMBA	SPINNING	ZUMBA	LIBRE	LIBRE
	GELA 2	YOGA	CROSS TRAINING	YOGA	CROSS TRAINING	YOGA	LIBRE	LIBRE
	GELA 3	AEROBIC	GAP	AEROBIC	GAP	AEROBIC	LIBRE	LIBRE
	GELA 4	ALDAGELAK						
	GELA 5	ALDAGELAK						
18:15-18:30	GELA 1	AIREZTATZEA						
	GELA 2	AIREZTATZEA						
	GELA 3	AIREZTATZEA						
	GELA 4	AIREZTATZEA						
	GELA 5	AIREZTATZEA						
18:30-20:00	GELA 1	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	LIBRE	LIBRE
	GELA 2	SPINNING	KICKBOXING	SPINNING	KICKBOXING	SPINNING	LIBRE	LIBRE
	GELA 3	HIPOPRESIBOAK	GAP	HIPOPRESIBOAK	GAP	HIPOPRESIBOAK	LIBRE	LIBRE
	GELA 4	ALDAGELAK						
	GELA 5	ALDAGELAK						

Gure iritziz, halako klase ezberdin ugari izateak bezeroak erakarriko ditu. Gainera gure langile kontratatuen laguntza izango dute beti eskuragarri.