

EL PROPOSITO DEL PROTOCOLO DE CLASES simplemente es crear el mejor ambiente posible para el aprendizaje para que nuestros estudiantes puedan recibir los máximos beneficios de sus estudios de Fletcher Pilates®.

1. PARA AYUDAR A QUE EL PROFESOR VEA LA ALINEACION DE SU CUERPO, por favor use ropa negra, pegada al cuerpo como trusa corta o larga, leggings, enterizos o camisetas y shorts pegados al cuerpo. Por favor no use pantalones de jazz o yoga, camisetas ombligueras, sandalias, rayas, patrones o marcas muy grandes y obvias. Recomendamos un sweater ajustado al cuerpo u otra camiseta para cambios de temperatura en el salón.
2. PARA AYUDAR A QUE EL PROFESOR OBSERVE SU ALINEACION CERVICAL, por favor mantenga su cabello lejos de la cara y arriba del cuello. Moñas y colas de caballo deben ser peinadas de tal forma que la cabeza quede plana y apoyada cuando este acostada en el piso.
3. PARA FAVORECER LA ARTICULACION DEL PIE Y SU CORRECTA UBICACION Y PARA EVITAR RESBALARSE, por favor no use zapatos ni medias en el espacio donde se realizará el movimiento.
4. POR CONSIDERACION CON LOS DEMAS por favor evite usar perfumes y aceites esenciales durante las clases. Se recomienda el uso del desodorante.
5. POR SEGURIDAD, reduzca al mínimo el uso de joyería.
6. POR SEGURIDAD MANTENGA SUS POSESIONES FUERA DEL PISO Y DEL ESPACIO DONDE ESTAN LOS EQUIPOS. Eso incluye botellas de agua, celulares, ropa adicional, etc. Durante los eventos del Program of Study®, se permiten notas durante las exposiciones y las sesiones de repaso.
7. POR RESPETO A LOS DEMAS, POR FAVOR APAGUE LOS CELULARES Y LOS BUSCA-PERSONAS DURANTE LA CLASE. Puede chequear los mensajes durante los descansos. En situaciones especiales, permitimos que personas con situaciones de calamidad doméstica mantengan sus celulares en el salón en “vibración” y abandonen el salón para recibir la llamada.
8. NO SE PERMITEN APARATOS DE GRABACION DE NINGUN TIPO.
9. OBSERVACION/AUDICION NO SON PERMITIDAS A MENOS QUE CUENTE CON UN PERMISO ESPECIAL.
10. POR RESPETO A LOS DEMAS POR FAVOR SEA PUNTUAL. Es ideal estar listo al menos 10 minutos antes que la clase comience. Si usted llega tarde, por favor espere afuera del salón y únase en el primer descanso. Si debe abandonar la clase por razones personales, por favor retírese con discreción por respeto a sus compañeros y profesor.
11. PARA EVITAR DISTRAER LA CLASE, por favor evite comentar y hablar en clase mientras el profesor expone. Si tiene una pregunta, por favor hágala en los momentos apropiados como por ejemplo entre las secuencias de movimientos. Si la pregunta no es relevante a la situación, el profesor puede decidir contestársela durante el descanso.
12. POR FAVOR NO ASISTA. Hay asistentes que están entrenados profesionalmente y a quienes se les ha solicitado que así lo hagan.

Gracias por su cooperación al seguir este protocolo. Esperamos que disfrute su experiencia Fletcher Pilates®!

---