

Processo padrão de atendimento de aula experimental 2023

Início da experiência

1. Chegar 10 minutos antes do início do turno para analisar a aula e verificar as variáveis de aula que são: treino do dia, material disponível, aulas experimentais agendadas, adaptações para iniciantes, experimentais agendadas, possível lotação da aula.
2. Treinador recepcionar todos os alunos na porta.
3. Treinador recepcionar a aula experimental na porta sabendo o nome da aula experimental.
4. Fazer a anamnese inicial com o aluno experimental: nível de atividade física, lesões recentes, problemas físicos. (Coach Premium: pergunte como a pessoa gosta de ser atendida e gere a empatia máxima)
5. Apresentar o box: banheiros, bebedouro, recepcionista, Coach auxiliar e tablado.
6. Tranquilizar o aluno e falar que ele vai realizar a aula até onde ele quiser e que vai ter todo o acompanhamento dos treinadores.

Meio da experiência (início da aula)

1. Apresentar o aluno para toda a turma da seguinte forma “hoje temos o prazer de receber a Carol para uma aula experimental, Carol essa é a turma das 18h, então seja muito bem-vinda e se precisar de qualquer auxílio você pode contar comigo, Coach Éder e com o coach Léo”
2. Um dos treinadores deve ficar orientando essa aula a todo instante e passando palavras de apoio e incentivo para cada pequeno acerto.

3. Adapte o treino para no máximo 40 repetições de cada exercício ou ajuste um volume de treino que não irá comprometer os movimentos básicos do dia a dia. (coach Premium: faça um vídeo com seu celular e mande para o WhatsApp do box para que a recepcionista mande para a experimental)

4. Após finalizar o treino adaptado você deve pergunta se ela gostou da aula experimental e então levar até o balcão e falando que a recepção, que estará de pé aguardando esse momento do fechamento, irá passar todas as informações para ela. (Coach Premium: vai levar ela sorrindo para a recepção, com uma energia positiva e com uma sintonia de trabalho com a recepcionista).

Final da experiência

1. Após a entrega da experimental para a recepcionista verificar se há outra aula experimental no próximo horário.

2. Finalizar a aula da turma. (Coach Premium: finalizar a aula com palmas, incentivo, brincadeira, música boa e parabenizar todos individualmente pelo desafio vencido)

3. Havendo outra experimental no próximo horário refazer o processo novamente e aguardar a chegada da experimental para chamar pelo nome.

Obs.: estando em dois treinadores, um cuidará dos alunos iniciantes/experimentais e o outro dos alunos avançados. Em dias de aula em dupla a experimental deve fazer individual com a carga ajustada a sua realidade.