



GINGER FITNESS

TRABAJO DE GRADO

CREACIÓN DE EMPRESAS

Responsables:

Sergio Andrés Vargas Vivas

Juan Sebastián Laverde

Asesor:

Juan Carlos Corredor

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Bogotá D.C.

Mayo 2021

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
NOMBRE	3
LOGOTIPO	3
SLOGAN	3
FUNDAMENTACIÓN HUMANISTA	3
INVESTIGACIÓN DE MERCADOS	3
CAPITULO I: PROPOSICIONES DE VALOR	4
CAPITULO II: SEGMENTOS DE MERCADO	4
CAPITULO III: CANALES	4
CAPITULO IV: RELACIÓN CON CLIENTES	4
CAPITULO V: INGRESOS	4
CAPITULO VI: RECURSOS CLAVES	4
CAPITULO VII: ASOCIACIONES CLAVES	4
CAPITULO VIII: ACTIVIDADES CLAVES	4
CAPITULO IX: ESTRUCTURA DE COSTOS	4
CAPITULO X: EVALUACIÓN FINANCIERA	4
LIENZO DEL MODELO DE NEGOCIO	4
REFERENCIAS	5



INTRODUCCIÓN

El 2020 fue un año que nadie esperaba y que tomó por sorpresa a todo el mundo, la pandemia por el COVID-19, obligó al mundo a encerrarse lo que a muchos llevó a reestructurarse o como se hizo famoso reinventarse, esta pandemia afectó a todos los sectores, la educación, la economía, lo laboral, el deporte y más según la OMS en el (2020) “la pandemia del COVID 19 ha afectado a gran parte de la sociedad por su gran cantidad de medidas restrictivas, las cuales no solo afectan de manera económica sino psicológica a la población en general”.

Es por eso por lo que, observando la situación de amigos y familiares que pasaban todo el día en su hogar y que era evidente el aumento del sedentarismo en cada uno de ellos y con ello sus consecuencias, según cornejo, llanas y Alcázar, (2008):

El sedentarismo es uno de los principales problemas que aquejan al mundo actual el cual trae consecuencias gravísimas en la salud de los seres humanos como la obesidad y de esta van atadas las enfermedades crónicas no transmisibles que son las principales causas de muerte a nivel mundial.

Por eso se empezó a realizar entrenamientos lúdicos en mi hogar a mi mamá, mi hermana y mi cuñado, ellos fueron los que me motivaron para empezar a hacerlo con otras personas que estuviesen en la misma situación, es ahí cuando decido salirme de mi zona confort y empezar a emprender, sabía que tenía que ser algo diferente a lo que se ofrece normalmente en el campo, así que empecé a diseñar un programa de entrenamiento que contará con un equipo multidisciplinar en las áreas de: medicina, nutrición, fisioterapia, psicología y por supuesto entrenadores profesionales y que claramente fuera accesible para la mayoría de personas en estos tiempos de pandemia.

En la carrera de cultura física, deporte y recreación de la universidad Santo Tomás, se ha visto la importancia de hacer las cosas bien, siempre pensando en el bienestar y la integridad de las personas y eso mismo se quiere plasmar en **GINGER FITNESS**, las experiencias que tenemos en el campo de la actividad y ejercicio físico para la salud **personalizado** son limitadas a la universidad y a las experiencias que hemos tenido en gimnasios como usuarios y en empresas pequeñas como entrenadores funcionales. En esos casos he visto ausente tanto al médico como a la nutricionista, ya que si quieren tener estos servicios deben buscarlos en su eps o de manera particular, es ahí donde entra la primera fase de Ginger Fitness, conformar el equipo básico multidisciplinar con un médico y una nutricionista ya que “Una buena nutrición (una dieta



suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud” OMS (2021). Con esto queremos darle la certeza y la tranquilidad al usuario que está en un programa **COMPLETO**, liderado por profesionales y es realmente personalizado.

Claro que es importante la preparación y la educación para poder diseñar y programar actividad y ejercicio físico para la salud, ya que, según la OMS, (2021) nos dice que:

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión, caída, mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Gracias a la universidad Santo tomas tenemos las herramientas necesarias para lograrlo, espacios académicos como:

Fundamentos de la biología humana aplicada a la cultura física, **morfofisiología**, fisiología del ejercicio, **nutrición para la actividad física y el deporte**, enfermedades crónicas no transmisibles – patokinesis, **evaluación funcional**, programación del ejercicio para la salud, **promoción y prevención de la salud**, entrenamiento personalizado y grupal, **aprendizaje y desarrollo motor**, praxiología motriz, **biomecánica**, son espacios académicos que nos permiten identificar en qué etapa de desarrollo se encuentran nuestros usuarios, en caso de ser menores de edad identificar según su edad qué metodología es la más optima, como educar o reeducar si es necesario a un usuario que llega con un desarrollo motriz no tan adecuado como se esperaría y super importante aprendemos como funciona cada cuerpo, cada sistema, cada órgano y así mismo que ejercicios o metodologías del entrenamiento tendrán mejor efecto sobre nuestros usuarios si son aparentemente saludables o presentan alguna enfermedad crónica no transmisible (ECNT) como, hipertensión, diabetes tipo I o tipo II, dislipidemia, sobrepeso u obesidad.

No obstante, contamos con otros espacios académicos que en lo personal marcan la diferencia en este programa de entrenamiento como:

metodologías para la enseñanza de la recreación, **marco conceptual, historia y tendencias de la recreación**, diseño de instrumentos y propuestas recreativas, **educación experiencial** y las respectivas profundizaciones 1, 2, 3 Y 4 en RECREACIÓN.

Al incursionar en el campo de la recreación se hace necesario identificar que a lo largo de los años se vienen identificando dos tendencias altamente marcadas tal como lo expone Manzano (2004):



“la primera contempla la recreación como el goce, el placer y el descanso que se genera en momentos alejados de la rutina diaria de las personas. En la segunda tendencia se puede identificar la recreación como aquella que cumple la función de desarrollar un papel pedagógico con fines de aprendizajes significativos que generen procesos de transformación social”.

De esta manera se puede resaltar la importancia de los sectores de la recreación dentro de los cuales se resaltan el deportivo, el social o comunitario y el laboral, por ser estos en los que estamos involucrados directamente.



NOMBRE

GINGER FITNESS: Este nombre nace en particular por un rasgo físico muy determinante en mí (Sergio Vargas), que es mi color de cabello y barba, que son de color rojo, al buscar un sinónimo en inglés nos encontramos que a los pelirrojos en algunas partes del mundo se les llama o identifica como “Ginger hair” (cabello rojo), es ahí donde determinamos quedarnos con el Ginger y obviamente agregarle el Fitness haciendo alusión al ejercicio físico para la salud.

LOGOTIPO



Para la realización de este logo se tuvo en cuenta mi animal favorito que es el león, su fuerza, su liderazgo, su carácter van acordes a los principios de esta empresa, la cicatriz simboliza la tenacidad y la lucha al intentar conseguir nuestros objetivos y la marca que estos nos pueden dejar y por último y no menos importante si no al contrario, simboliza en lo que creo y donde tengo mi Fe, que es Dios o también llamado por una de las 12 tribus de Israel “El León de Juda”.

SLOGAN

Paso a paso en tu proceso: Queremos que el cliente o usuario en verdad sienta que estamos a su lado acompañándolo en cada paso de su programa de entrenamiento, a la hora de realizar algún ajuste o en la planificación de este. Junto con el médico, la o el nutricionista y los entrenadores respectivamente, trabajaremos fuertemente para lograr crear esta sensación en cada uno de los usuarios.

Misión

Liderar la práctica deportiva integral, favoreciendo el desarrollo armónico del ser humano partiendo de estructuras de trabajo en equipo que va desde un ejercicio físico individualizado, un seguimiento controlado de la salud junto a un acompañamiento permanente de motivación, por el



autocuidado, contribuyendo así al mejoramiento de la calidad de vida, la obtención de excelentes resultados y garantizando una calidad de servicio ya sea de manera virtual o presencial.

Visión

Ser reconocido como un referente en servicios integrales de Fitness, que impulsa el cuidado de la salud integral como un medio de bienestar físico y mental, con servicios orientados a satisfacer las necesidades y expectativas individuales de nuestros usuarios y colaboradores por medio del desarrollo y mejoramiento continuo de los servicios.

FUNDAMENTACIÓN HUMANISTA

Es así como nace **GINGER FITNESS** una empresa con programas de entrenamientos lúdicos en las modalidades presencial y virtual, comprometida con el desarrollo y cuidado de la salud de cada usuario, colocando siempre la vida y la integridad antes que la moda o tendencias que pongan en riesgo la salud de cada participante, los valores humanistas de santo Tomás de Aquino, como: el respeto, la integridad, la honestidad, la transparencia, el altruismo, la calidad, el compromiso, la empatía, la justicia, la gratitud, la puntualidad, la alteridad, la disposición, la humildad y el **SERVICIO** son un pilar importante en la estructura de **GINGER FITNESS**.



INVESTIGACIÓN DE MERCADOS

Según en la investigación de mercados, la cual es un proceso en el cual la empresa investigará varios ítems los cuales le permitirán poder saber cuáles son las necesidades que tiene el cliente con respecto al servicio que la empresa quiere prestar, ayudando así a tener una idea clara de lo que le cliente busca de producto servicio para el cual se realiza la investigación de mercado

Para esto se usó una encuesta la cual tiene varias preguntas las cuales permitieron llegar a puntos claves para poder direccionar el servicio a lo que realmente el cliente estaba buscando y también ayudando a caracterizar al cliente, el tipo de preguntas que contenía la encuesta van direccionadas al precio, a los servicios dados por Ginger Fitness y a nuestro valor agregado el cual es la recreación.

Se ha detectado con el estudio de mercado que más del 95% de los encuestados creen o están de acuerdo que es totalmente necesario que en un programa de entrenamiento haya presencia de una Médico, un entrenador profesional, un nutricionista y una psicóloga, mientras que el 80% considero totalmente necesario y necesario la presencia de al menos el médico, un entrenador profesional y un nutricionista.

Benchmarking

Aunque no los consideramos nuestra competencia directa porque tenemos un factor diferenciador y es la metodología lúdica para los programas de entrenamiento y manejamos modalidades presencial y virtual, si son productos sustitutos para la práctica de actividad y ejercicios físico para la salud.

Hard body calle 170 planes y servicios:

The screenshot shows the 'PLANES Y TARIFAS' section of the Hard Body website. It features a grid of fitness plans with images of people exercising and their respective prices. The plans are categorized by duration: 1 MES, 2 MESES, 3 MESES, 4 MESES, 6 MESES, and CERO ESTRES. A sidebar on the left includes a 'TODO COMENZAR' button and a brief description of the service.

Plan	Duración	Precio
1 MES	1 MES	\$ 59.900
2 MESES	2 MESES	\$ 100.000
3 MESES	3 MESES	\$ 140.000
4 MESES	4 MESES	\$ 170.000
6 MESES	6 MESES	\$ 240.000
CERO ESTRES	CERO ESTRES	\$ 37.000

recuperado de: <https://www.hardbody.com.co/>

Zona aeróbicos

Zona spinning

Zona cardiovascular

Zona de pesas



Spinning center colina:



SPINNING CENTER GYM ADQUIERE TU PLAN ENTRENA EN CASA SEDES CONSULTA MÉDICA AUTOGESTIÓN STORE

PLAN	PRECIO	ACCESO
DÉBITO AUTOMÁTICO Ligado a tarjeta de crédito	\$69.000 MES	ACCESO A TODAS LAS SEDES
PLAN 9 MESES Desde	\$499.000 \$55.444 x MES	ACCESO A TODAS LAS SEDES
PLAN 12 MESES + 2 MESES GRATIS	\$723.000 \$60.250 x MES	ACCESO A TODAS LAS SEDES

FREEPASS 3 DÍAS

Recuperado de: <https://www.spinningcentergym.com/>



SPINNING CENTER GYM ADQUIERE TU PLAN ENTRENA EN CASA SEDES CONSULTA MÉDICA AUTOGESTIÓN STORE

PLAN	ACCESO
✓ Acceso al sistema de Reserva para ingresar al gimnasio ✓ Acceso a todos los gimnasios en Colombia de Spinning Center Gym ✓ Disfruta de todas las zonas de cardio, pesas y funcional con toda la seguridad del protocolo de bioseguridad ✓ Asesoría de los entrenadores de planta. ✓ Acceso a la App Oficial SCG donde podrás complementar tu entrenamiento en casa ✓ Aplican cláusulas de permanencia ✗ Sin opción de transferir tu plan ✗ Sin opción de congelar tu plan	ACCESO A TODAS LAS SEDES
✓ Acceso al sistema de Reserva para ingresar al gimnasio ✓ Acceso a todos los gimnasios en Colombia de Spinning Center Gym ✓ Disfruta de todas las zonas de cardio, pesas y funcional con toda la seguridad del protocolo de bioseguridad ✓ Asesoría de los entrenadores de planta. ✓ Acceso a la App Oficial SCG donde podrás complementar tu entrenamiento en casa ✓ Opción de transferir tu plan ✓ Congela hasta 45 días de tu plan	ACCESO A TODAS LAS SEDES
✓ Acceso al sistema de Reserva para ingresar al gimnasio ✓ Acceso a todos los gimnasios en Colombia de Spinning Center Gym ✓ Disfruta de todas las zonas de cardio, pesas y funcional con toda la seguridad del protocolo de bioseguridad ✓ Asesoría de los entrenadores de planta. ✓ Acceso a la App Oficial SCG donde podrás complementar tu entrenamiento en casa ✓ Opción de transferir tu plan ✓ Congela hasta 45 días de tu plan	ACCESO A TODAS LAS SEDES

FREEPASS 3 DÍAS

Recuperado de: <https://www.spinningcentergym.com/>

Servicios adicionales:

Fisioterapia

App móvil

Medico deportologo

Renta de equipos

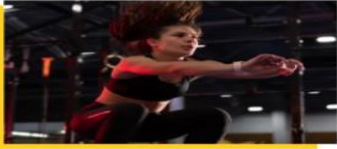
Nutrición deportiva



Stark colina planes y servicios:

HOMESEDESSERVICIOSCLASESSTARK VIRTUALBIENESTAR CORPORATIVOAFÍLIATE ONLINE

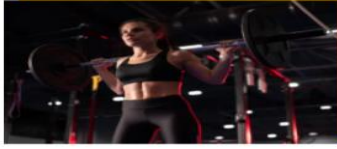
Conoce nuestros planes de afiliación más populares en Stark Gym.



**DÉBITO
AUTOMÁTICO
3 MESES**
\$ 89.900 / mes



**DÉBITO
AUTOMÁTICO
6 MESES**
\$ 79.900 / mes



**DÉBITO
AUTOMÁTICO
12 MESES**
\$ 69.900 / mes

Recuperado de: <https://www.starksmartgym.com.co/>

Servicios:

Entrenadores de planta
Estiramiento y abdomen
Musculación
Dispensadores de agua
parqueadero

Cardio
Estiramiento personalizado
Nutrición y medicina del deporte
Wifi



CAPÍTULO I: PROPOSICIONES DE VALOR

GINGER FITNESS involucra si o si el acompañamiento de un médico, nutricionista, y obviamente el entrenador profesional a cargo durante cada mes que dure el usuario entrenando, no obstante cuando hablamos de acompañamiento nutricional en un gimnasio, nos encontramos que realmente este “acompañamiento” se limita a una consulta de aproximadamente 15 a 20 min y a la entrega de unas recomendaciones muy básicas sobre cómo llevar una buena alimentación pero no profundiza en lo que realmente es un tratamiento nutricional, la misma historia pasa con el médico, una cita en la eps, toma de exámenes de rutina, determinar el estado metabólico de la persona por medio de pruebas de hemograma o perfil lipídico y las recomendaciones, pero donde queda realmente el tema de ¿PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO?.

Esta es la necesidad que buscamos satisfacer con el equipo multidisciplinar que conforma GINGER FITNESS, que realmente el usuario sienta los beneficios de contar con un médico asignado quien realizara una valoración física completa, toma de signos con los equipos específicos, cada mes. (glucómetro, pulsioxímetro, tensiómetro, bascula de composición corporal y analizador cuántico molecular),

“El analizador cuántico de resonancia magnética, realiza diagnósticos del estado de salud, obtiene los principales problemas del paciente y genera propuestas estándares de curación o prevención. La energía y la baja frecuencia magnética del cuerpo humano se captan a través del sensor, el equipo las amplifica y analiza mediante el microprocesador que incorpora. Los datos se comparan con el espectro cuántico de resonancia magnética estándar de enfermedades y de nutrición, así como con otros indicadores incorporados en el equipo para diagnosticar si las formas de las ondas presentan irregularidades, de esta manera se puede realizar el análisis y diagnóstico del estado de salud.” (AMD TK, 2021).

La o el nutricionista asignado, se encarga de realizar la apertura del historial alimentario de cada usuario, para así desarrollar una cartilla informativa sobre hábitos alimentarios saludables, luego toma la antropometría que, según la OMS, (2021) es una técnica para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Al obtener todos estos datos procede a diseñar un plan de alimentación acorde a los requerimientos calóricos y proteicos que cada usuario necesita, según sus gustos y preferencias personales, no obstante, cuenta con un



acompañamiento 12 horas al día por 6 días a la semana para realizar consultas y/o asesorías respecto a temas nutricionales.

No puede faltar obviamente la supervisión y programación oportuna del entrenador a cargo, quien se encarga de recoger la información brindada por el médico y la nutricionista y procede a diseñar el programa de entrenamiento que mejor se acomode a los objetivos y requerimientos que el usuario necesite.

Nuestro objetivo es estar pendiente de cada usuario y su proceso, actuar en el momento indicado y realizar los cambios necesarios para que el usuario logre sus objetivos de la forma más responsable y adecuada, adicional a eso, buscamos que el acceso a estos servicios sea accesible para el consumidor por eso hemos desarrollado 4 paquetes y 4 planes respectivamente lo que nos ha permitido que en la actualidad contemos con 9 usuarios activos, 4 están en modalidad presencial y virtual sin nutrición y 5 están en modalidad presencial y virtual con nutrición

Consideramos **novedoso** este proyecto por la inclusión de la recreación como metodología de acompañamiento en los programas de entrenamiento físico, ya que usualmente siempre se presentan las mismas metodologías para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas, coordinativas y psicológicas, en este caso utilizaremos el juego y modelos de resolución de conflictos para lograr un entrenamiento más placentero y puede llegar a hacer más completo, logrando mejorar el **desempeño** físico y estético en nuestros usuarios, para ello es necesario **diseñar** cada sesión con mucho cuidado para cumplir estos objetivos, y como estamos pensando en que pueda ser accesible a la mayoría de personas y estamos empezando hasta ahora, se ha decidió manejar unos **precios** que permitan a las personas con un bajo poder adquisitivo poder aprovechar estos servicios con el fin de hacerle nombre a la empresa para finalmente poderla convertir en una **MARCA**.

4 PAQUETES				PLANES			
Modalidad	profesionales			INDIVIDUAL	PAREJA	POR REFERIR	FAMILIAR + DE 4 PERSONAS
virtual 1	Medico	Entrenador					
virtual 2	Medico	Entrenador	Nutricionista				
presencial 1	Medico	Entrenador					
presencial 2	Medico	Entrenador	Nutricionista				

Tabla N°1: autores 2021



CAPÍTULO II: SEGMENTOS DE MERCADO

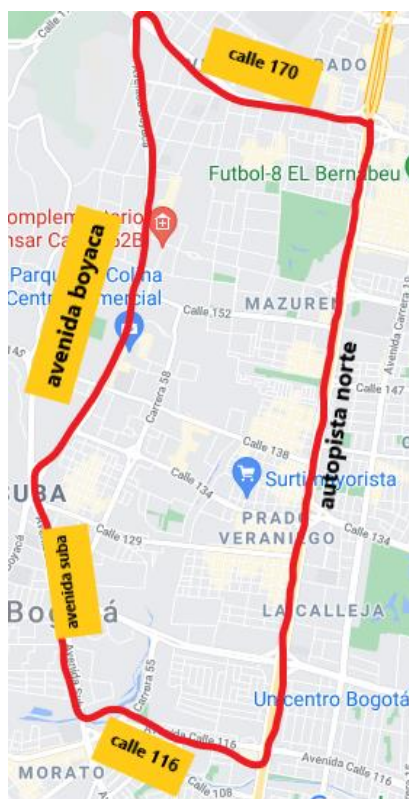


Figura #1

Nuestros clientes objetivo están ubicados en la zona norte de la ciudad de Bogotá, dentro de esta zona, están ubicados los 10 usuarios que tenemos en la actualidad, vamos dirigidos a los estratos 3 hasta el estrato 5, hombres y mujeres de los 18 a 60 años, niños jóvenes desde los 14 años hasta los 17 años, respetamos la posición religiosa y étnica, hombres y mujeres trabajadores o amas de casa, aparentemente saludables y con presencia de alguna patología o enfermedad crónica no transmisible, (hipertensión, obesidad, sobrepeso, diabetes tipo I y tipo II, especialmente dirigidos a la población sedentaria, que son conscientes que necesitan realizar actividad física pero por diferentes razones o excusas no la practican, personas activas en busca de incrementar su ejercicios físico semanal o mensual ya que en el país el porcentaje de personas que sufren una o más enfermedades crónicas no transmisibles o simplemente obesidad es muy alto ya que se encuentra en el 17% en niños y en los adultos hay una prevalencia del 32.5% de la población adulta en el país sufre de sobrepeso siendo un mayor porcentaje las mujeres , esto hace que se dé cuenta de la situación en materia de que la mayor parte de la población colombiana está afectada ya sea



por problemas de salud causados por la obesidad sin tener en cuenta si es niño o adulto y se ve lo mismo en las enfermedades crónicas no transmisibles en personas adultas en el país

El tipo de mercado en el que se va a enfocar es el mercado segmentado ya que se presta un servicio personalizado a cada cliente de acuerdo con su edad, su sexo y su estado de salud, por lo cual para cada cliente el servicio va de acuerdo con sus necesidades y a los objetivos que se planteen con el cliente



CAPÍTULO III: CANALES

El primer contacto que tendrá el cliente con la marca será a través de los medios digitales, llámese Pagina web o redes sociales. Estos medios serán el barco que se utilizara para hacer el montaje de campañas publicitarias que permitirán que la marca logre tener un primer acercamiento con el posible prospecto y seguido de eso, logre recoger la mayor atención posible gracias a la información que encontrará disponible en el sitio web oficial de la marca, como lo son planes y servicios muy bien detallados para que posterior a esto, se logré un contacto un poco más directo a través de canales de mensajería instantánea como lo son WhatsApp o Telegram.

Dentro de las fases de percepción del cliente, encontramos un modo de elevar esta percepción tomando en cuenta que en los servicios digitales que posee como tal la marca, como lo son la página, podemos describir nuestros servicios y productos a través de medios gráficos, como imágenes o videos, que permitan una ágil asimilación del contenido y del propósito como tal de los servicios que promete la marca el consumidor final.

Como tal Ginger Fitness, describe dos pilares importantes. Dentro de la palabra Ginger encontramos que otro de sus significados en Ingles connota “Empuje”, “Energía” y “vivacidad”.

La palabra Fitness refleja como tal al segmento de mercado que queremos llegar, es decir, esas personas que quieren lograr sus metas físicas y convertirse en personas Fitness, para su estilo de vida o salud.

En Ginger Fitness buscamos una constante retroalimentación de los procesos desarrollados como marca, esto quiere decir que buscamos que cada experiencia vivida por un usuario (cliente) nos permita tener una mejora en los servicios (Planes de entrenamiento) gracias al uso de encuestas de satisfacción provistas por el entrenador. Cuando se tiene contacto directo (Físico) con el usuario se busca desarrollar una empatía que permita al usuario ser el mismo y poder recibir de primera mano la evaluación como tal de su experiencia como cliente de la marca.

Dentro de los canales de comercialización encontramos una página web provista con toda la información suficiente para que el prospecto se quede con una idea completa de lo que queremos ofrecer como marca a su problema. Dentro de este proceso contamos con alianza directa con una pasarela de pagos online, que nos permiten llegar a diferentes partes del mundo de habla hispana y que cada persona interesada en adquirir un plan específico pueda comprarlo y pagarlo a través de estos botones de pago que se suministran debajo del detalle de cada servicio.



Cuando el cliente desea más información, poseemos una atención personalizada a través de WhatsApp lo cual permite una interacción mucho más asertiva, lo cual termina aumentando los niveles de conversión y permitiendo que las personas se sientan seguras del servicio que poseerán.

Si el interesado se encuentra dentro del territorio nacional, se puede manejar pagos locales, pero si encuentra por fuera, se le provisionará botones de pagos seguros, con la moneda del país de la persona y los medios de pago disponibles en dicho país. Esto gracias a la tecnología que se obtiene, con el convenio con la plataforma de pagos Hotmart.



Recuperado

de:

https://www.google.com.co/search?q=hotmart&rlz=1C2GCEA_enCO924CO924&sxsrf=ALeKk01ybtHeQG8V2kYeHpWGalYl-utxSWA:1621442732145&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjvosrwmNbwAhWSSjABHRzQC8kQ_AUoAXoEC_AEQAw&biw=1366&bih=625#imgsrc=V9TRQfAqdhwBoM

Ginger Fitness busca aumentar la percepción de compra de los usuarios, esto quiere hacerles ver que por el valor adquirido van a obtener mucho más de lo que recibirán a simple vista. Esto lo vemos reflejados en diferentes planes de entrenamiento, donde se le permite al usuario tener ciertas libertades de uso de su servicio sin riesgo de perderlo por vencimiento de tiempo. Además, el usuario en medio del desarrollo de sus actividades tendrá un acompañamiento constante de parte del entrenador, lo que hará que el usuario se sienta respaldado y acompañando en su proceso de camino a su meta fitness.



Figura #2



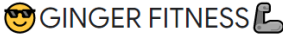
Figura #3



Figuras #4 y #5



GINGER FITNESS
BY SERGIO VARGAS VIVAS
EXCELENCIA Y RESPONSABILIDAD



GINGER FITNESS Periodo 2021

Mi nombre es Sergio Andres Vargas Vivas, profesional en CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN, fundador de GINGER FITNESS, quiero darte la bienvenida a TU PROCESO.

En este camino, te encontrarás acompañado por un grupo de PROFESIONALES, que estarán llevando tu PROGRAMA para mejorar tus Hábitos y estilo de vida de manera responsable y personalizada, teniendo claro siempre tus necesidades y preferencias.

Recuerda que estaremos paso a paso en tu proceso

Por favor contestar con completa sinceridad, ya que esto nos servirá para mejorar cada día.

El manejo de los datos aquí suministrados son de estricta confidencialidad entre la empresa y el usuario, el manejo será para uso del programa y el proceso

La dirección de correo electrónico que proporcionas será la utilizada para programar las sesiones de entrenamientos, reuniones e información general sobre tu avance durante el programa que has adquirido. (si no encuentras la información en tu bandeja principal de mensajes, revisar en la sección "SOCIAL" o "SPAM" "CORREO NO DESEADO")



GINGER FITNESS Periodo 2021

*Obligatorio

TIPO DE DATOS

TIPO DE DATOS *

Seleccione la opción que necesite y continúe con la sección correspondiente

- ☐ Usuario nuevo
- ☐ Datos de test de Valoración
- ☐ Evaluación de sesión
- ☐ Apreciaciones del programa por parte del usuario (P.Q.R)
- ☐ Evaluación final del programa

Atrás Siguiente

Página 2 de 9

Figura #6

1 Datos personales 2 Pago 3 ¡Gracias!

TU NOMBRE COMPLETO

Introduce tu nombre completo

TU EMAIL

Introduce el email que recibirá el producto

CONFIRMA TU EMAIL

Introduce nuevamente tu email

Próximo paso

[Necesito ayuda para rellenar los datos de esta pantalla](#)

Hotmart © 2021 - Todos los derechos reservados
2021-05-19T16:31:57-522Z RBF: F41329747Y

Hotmart está procesando esta solicitud al servicio de Geraldine Cabrera Yanguma, al continuar estás de acuerdo con los [Términos de Compra](#)

POWERED BY hotmart

COMPRA 100 % SEGURA

Cambiar país

Programa Entrenamiento por Conceptos

Blackfriday

Autor(a): Geraldine Cabrera Yanguma
[Entra en contacto](#)

COP \$ 749.822,00

o en 12 cuotas de COP \$ 62.485,17 en la tarjeta de crédito.

Tengo un cupón de descuento








Pasarela de pagos de hotmart recuperado de:

https://pay.hotmart.com/F41329747Y?lang=ES&sck=HOTMART_PLATFORM&checkoutMod e=0&bid=1621441915234



CAPÍTULO IV: RELACIÓN CON CLIENTES

La forma en la que estamos captando nuevos clientes se hace de manera orgánica por redes sociales, flyer publicitarios, promocionando los servicios por el canal de YouTube <https://www.youtube.com/c/GingerFitnessSeven/featured> y la cuenta en Instagram <https://instagram.com/fitnessgingers?igshid=38t22z41r5cp> y adicional a eso, aprovechamos donde tenemos los entrenamientos presenciales para contarle a las personas que estén acerca del proyecto e invitarlos a ser parte del Ginger fitness, también ofrecemos unos descuentos para nuestros usuarios, por referido efectivo que tome algún servicio de Ginger fitness.

Pero lo más importante no es captar a los nuevos clientes sino lograr que se queden y sigan consumiendo los servicios y para esta parte es fundamental el vínculo que se logra en la relación entrenador - usuario, ya que las personas siguen tomando los servicios por la calidez y el placer que encuentran al recibir cada uno de los servicios, ya sea con el médico, la nutricionista y principalmente con cada entrenador. Lo que evidentemente nos ha ayudado mucho, ya que los mismos usuarios empiezan a referir a la empresa, logrando así un aumento de los clientes mensuales.

Al aumentar los clientes mensuales tenemos claro que cada entrenador puede trabajar mínimo con 1 usuario y máximo 11 usuarios dependiendo la carga virtual o presencial.

Cada servicio que presta Ginger fitness está diseñado para tomarlo siempre en conjunto, es decir entrenamiento + médico y Entrenamiento + medico + nutrición, en caso de que los usuarios tomarán por aparte los servicios los costos serían diferentes y aumentaron en relación con tomarlo dentro de alguno de los planes.



CAPÍTULO V: INGRESOS

Un ingreso según el plan general de contabilidad es un incremento en el patrimonio neto de la empresa durante el ejercicio ya sea por aumento de valor de los activos o disminución de los pasivos y es un ingreso si no tiene origen en una aportación monetaria extra por alguno de los socios

Ginger fitness genera ingresos por medio de la venta de un servicio de entrenamiento personalizado con acompañamiento de un médico, un entrenador y un nutricionista en todo el proceso con el cliente, el valor a pagar por el servicio va a depender que servicios quiera adquirir el cliente los cuales tienes el siguiente precio:

Servicio	Modalidad	Valor (mensual)
Entrenamiento	Virtual	\$ 170.000 COP
Entrenamiento	Presencial	\$ 210.000 COP
Medico	Mensual	\$ 40.000 COP
Nutricionista	Mensual	\$ 90.000 COP

Tabla #2. autores 2021

La estrategia que se va a usar para poder vender el servicio completo consiste en la creación de paquetes para mayor comodidad económica para el cliente y así poder prestar el servicio, los paquetes que se van a ofrecer son los siguientes.

Paquete	Servicios	Modalidad	Valor (mensual)
1	Entrenador + medico	Virtual	\$ 200.000 COP
2	Entrenador + medico + nutricionista	Presencial	\$ 260.000 COP
3	Entrenador + medico	Virtual	\$ 240.000 COP
4	Entrenador + medico + nutricionista (antropometría)	Presencial	\$ 280.000 COP

Tabla #3. Autores 2021

La forma en la que se va a generar ingresos es por medio de la venta de activos ya que se depende de la cantidad de clientes que quieran adquirir el servicio de entrenamiento personalizado, en la siguiente tabla se muestra el ingreso promedio por mes de Ginger Fitness en el cual se proyecta un número de clientes por servicio prestado y de ahí se hace un promedio de ingresos por mes de cada servicio ofertado y se puede ver el ingreso promedio de cada mes que puede llegar a



ser de \$14,800,000 por mes, los cuales son ingresos recurrentes ya que se necesita que el cliente pague mes a mes el servicio de su preferencia. En los precios se manejan precios fijos durante el año, esto quiere decir que la tarifa por servicio va a ser la misma.

PROMEDIO DE INGRESOS DE UN MES				
COD	PRODUCTO/SERVICIO	PRECIO PROM.	VENTAS PROM	INGRESOS PROM.
1	entrenamiento virtual	\$170,000	4	\$680,000
2	medico	\$40,000	4	\$360,000
3	nutricionista	\$90,000	4	\$360,000
4	entrenamiento presencial	\$210,000	4	\$840,000
5	virtual1	\$200,000	11	\$2,200,000
6	virtual2	\$260,000	11	\$2,860,000
7	presencial1	\$240,000	15	\$3,600,000
8	presencial2	\$260,000	15	\$3,900,000
		TOTAL INGRESOS		\$14,800,000

Tabla #4 autores 2021



CAPÍTULO VI: RECURSOS CLAVES

Un recurso clave es el cual permite a una empresa crear y ofrecer una propuesta de valor llegar a los clientes y permitir tener una idea más centrada de lo que se necesita para que la empresa funcione (Herrera, D. 2015)

Recursos físicos: son los recursos que Ginger debe de tener para poder así llevar a cabo la prestación del servicio y se ven implementos como:

DEPRECIACIÓN DE ACTIVOS						
COD	ACTIVO	PRECIO DE CO	CANTIDAD	TOTAL	MESES A DEPRE	COSTO MENSUAL
D1	Computador	\$1,000,000	1	\$1,000,000	48	\$20,833
D2	bandas tubulares	\$75,000	4	\$300,000	48	\$6,250
D3	bandas elasticas	\$25,000	16	\$400,000	48	\$8,333
D4	pesa rusa	\$40,000	4	\$160,000	48	\$3,333
D5	platillos	\$1,200	250	\$300,000	12	\$25,000
D6	rodillo abdominal	\$15,000	4	\$60,000	48	\$1,250
D7	trx	\$75,000	4	\$300,000	48	\$6,250
D8	analizador cuantico mol	\$680,000	1	\$680,000	48	\$14,167
D9	bascula composicion corporal	\$430,000	1	\$430,000	48	\$8,958
D10	tensiometro	\$70,000	1	\$70,000	48	\$1,458
D11	glucometro	\$25,000	1	\$25,000	48	\$521
D11	pulsioximetro	\$30,000	1	\$30,000	48	\$625
		\$2,436,200	TOTAL DEPRECIACIÓN			\$96,354

Tabla #5 autores 2021

Recursos humanos:

PROFESIONAL	INCLUYE
ENTRENADOR PERSONAL	asesorias y acompañamiento general + TEST DE VALORACIÓN físico + programacion de MACROCICLO + Bascula de COMPOSICIÓN CORPORAL + ANALIZADOR CUANTICO y 3 o 4 sesiones por semana en el mes
MÉDICO	apertura de la historia clínica, valoración física general y toma de signos, analisis e interpretación del anlizador cuantico y controles cada mes
NUTRICIONISTA	1 consulta + cartila + concusiones acopAmañamiento por cada mes durante los 4 meses del proceso 12 horas x 6 días + tomas antropométricas cada mes con su debido resultado y consluciones

Tabla #6 autores 2021

Salarios:

Entrenador personal: 120,000 por usuario al mes

Médico: 40.000 por usuario al mes



Nutricionista: 90.000 por usuario al mes

Recursos económicos: para por iniciar con la operación de Ginger se necesita una inversión de 30.000.000 de pesos colombianos para poder adquirir todos los recursos físicos previamente descritos y tener un colchón de efectivo para poder pagar los salarios de los empleados y tener un base en caja

CAPÍTULO VII: ASOCIACIONES CLAVES

Según el modelo canvas las asociaciones claves son alianzas que la empresa hace para poder así optimizar el servicio y así poder prestar un mejor servicio al cliente. Herrera, (2015).

En Ginger se deben establecer relaciones con un centro médico que haga el tema de la valoración médica de cada usuario, esta alianza solucionaría que el profesional de salud tenga un sitio físico para poder hacer una valoración completa al usuario y el beneficio que se está entregando con esta alianza tiene que ver con un espacio privado y profesional para prestar el servicio de consulta médica

Esta alianza es una alianza estratégica entre empresas no competidoras y se hace con la empresa **emergencias médicas eurolife LTDA**, la cual nos va a ayudar a prestar el servicio completo de médico permitiendo así hacer una valoración médica del usuario de una manera más acertada y completa lo que sería una asociación para una actividad particular ya que esta empresa nos va a ayudar al prestar el servicio mensual de médico para el usuario.

Como proveedor de elementos deportivos tenemos a sportfitness <https://sportfitness.co/> y de elementos tecnológicos de medición tenemos a AMDTK <https://amdtk.com/>.



CAPÍTULO VIII: ACTIVIDADES CLAVES

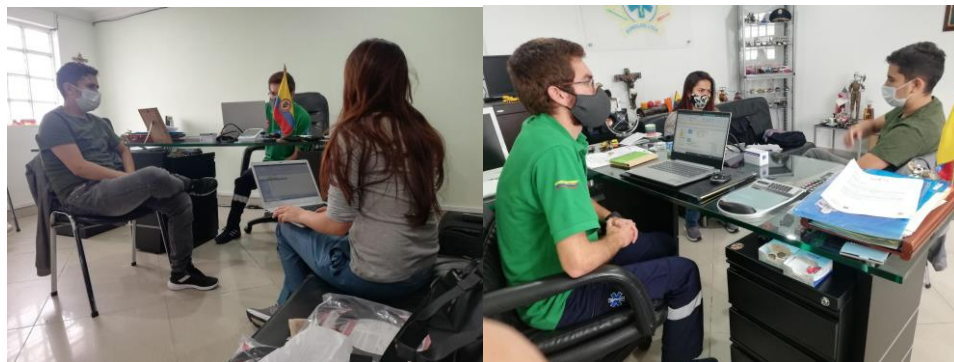
Las actividades claves según el modelo canvas “son acciones prioritarias que se llevan a cabo para el buen desarrollo de la empresa”. Herrera, (2015).

En Ginger fitness se está solucionando un problema, el cual es el sedentarismo de la sociedad a raíz de la pandemia del COVID 19 a nivel mundial y se quiere prestar el servicio de entrenamiento personalizado con acompañamiento médico y nutricional para poder así intervenir de manera adecuada a la población, con la ayuda de un canal de YouTube el cual nos permite llegar un poco más lejos e intervenir aún más en la población.

Ginger fitness se encuentra en la modalidad de solución de problema ya que se busca por medio de la actividad física guiada por un proceso de entrenamiento estandarizado y creado por profesionales añadiendo un control médico nutricional generando un cambio mayor en los hábitos de vida saludable de las personas y así poder ayudarlo a tener una mayor calidad de vida. Los pasos para la prestación de los servicios de Ginger Fitness es el siguiente:

Valoración inicial:

En la valoración inicial se le hará una historia clínica al usuario para así saber si padece de alguna enfermedad la cual se deba tener en cuenta para la programación de la actividad física



Toma de signos vitales:

El segundo paso en el proceso es la toma de signos vitales la cual nos va a dar una información de cómo se encuentra el usuario antes de realizar la actividad física y también nos da una idea de su estado de salud y físico.



**Antropometría:**

En ese paso se toman la composición corporal del usuario por parte de la nutricionista y esto va a permitir hacer una programación de la actividad física basada en objetivos según los resultados

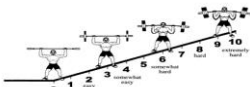




Programación del ejercicio:

En este paso se va a hacer la programación y estructuración del macrociclo para cada usuario de una manera individualizada por parte del entrenador.



Fecha de Inicio:		1/02/2021		Fecha Finalización:		01/06/2021		Usuario:		ANDRES CASTELLANOS		Entrenador:		SERGIO VARGAS											
Objetivo General		DISMINUIR MAS DE PESO, AUMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA Y REDUCIR EL PERIMETRO ABDOMINAL, EQUILIBRAR PORCENTAJES CORPORALES																							
Objetivo #1		Aumento de la carga cardiovascular 10 K A 21K																							
Objetivo #2		Iniciacion en metodos tabata y HIIT																							
Objetivo #3		REDUCIR TIEMPOS EN LAS DIFERENTES VUELTAS CICLICSTICAS																							
Objetivo #4		SUBIR LA LINEA																							
CONTROLES				✓				✓				✓			✓										
FUERZA	MACRO															2									
	ETAPA	Periodo de Conformación		Mantenimiento														Descanso							
		Acondicionamiento Esencial		POTENCIA		FUERZA		FUERZA RESISTENCIA		MIT		RECUPERACION		FUERZA		RETO LINEA/ 21K			COMPENSACIÓN		NUEVA PROGRAMACIÓN				
	MESO	Desarrollador																							
	MICRO	E	C	C	C	A/R	C	C	C	A/R	C	C	A	R	E	C	C		C	A/R	C	C			
	MES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO					JUNIO						
	INICIO	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17		24	31	7	14			
	FIN	4	11	18	25	4	11	18	25	1	9	15	22	29	6	13	20		27	3	10	17			
	SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	5#1	2	3	4	5	1	2	3		4	5#1	2	3			
	90% - 100% Fc max																								
	80% - 90% Fc max																								
	70% - 80% Fc max																								
	60% - 70% Fc max																								
	50% - 60% Fc max																								
	BIOADAPTACIÓN																								
RESISTENCIA	MACRO															2									
	ETAPA	Periodo de Conformación		Mantenimiento														Descanso							
		Acondicionamiento o Esencial		20 MINUTOS		25 MINUTOS		30 MINUTOS		35 MINUTOS		40 MINUTOS													
	MESO	Desarrollador																							
	MICRO	E	C	E	C	E	C	E	C	E	C	E	C	E	C	E	C		E	C					
	MES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO					JUNIO						
	INICIO	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17		24	31	7	14			
	FIN	4	11	18	25	4	11	18	25	1	9	15	22	29	6	13	20		27	3	10	17			
	SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	5#1	2	3	4	5	1	2	3		4	5#1	2	3			
	90% - 100% VO2 max																								
	80% - 90% VO2 max																								
	70% - 80% VO2 max																								
	60% - 70% VO2 max																								
	50% - 60% VO2 max																								
	BIOADAPTACIÓN																								
Nueva Programación																									
E		Entrante														RM		Escala de Omni Rest		VO2		Escala de Borg			
C		Corriente																							
A		Acumulador																							
R		Recuperación																							
✓		Control Físico																							
Ⓜ		Control Obj. Primario																							
																									
																									

Sesión de entrenamiento:

Virtual: se conectan a la hora pactada con el entrenador se inició con el calentamiento durante 10 a 20 min en la cual se busca una buena activación muscular y cardiovascular para poder iniciar con la fase central la cual dura aproximadamente 30 a 40 min y ya para finalizar se hace una vuelta a la calma la cual le permita al usuario poder recuperar y estar bien para la próxima sesión.

Presencial: se verán a la hora y lugar pactado con el entrenador se inició con el calentamiento durante 10 a 20 min en la cual se busca una buena activación muscular y cardiovascular para poder iniciar con la fase central la cual dura aproximadamente 30 a 40 min y ya para finalizar se hace una vuelta a la calma la cual le permita al usuario poder recuperar y estar bien para la próxima sesión.



Microciclos

FUERZA							
MESES	XIV						
DIA DE LA SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SESION	FREE	66	67	68	69	70	71
TIPO DE SESION		ACUMULACIÓN	ACUMULACIÓN	ACUMULACIÓN	ACUMULACIÓN	ACUMULACIÓN	ACUMULACIÓN
VOLUMEN		252 REPETICIONES	225 REPETICIONES	204 REPETICIONES	260 REPETICIONES	204 REPETICIONES	225 REPETICIONES
INTENSIDAD		ZONA 3 - ZONA 4	ZONA 3	ZONA 3	ZONA 3	ZONA 3	ZONA 3
OBJETIVO		MEJOR A 9	MEJOR A 8	MEJOR A 8	MEJOR A 8	MEJOR A 8	MEJOR A 8
METODO		REPETICIONES/SERIES	REPETICIONES/SERIES	REPETICIONES/SERIES	REPETICIONES/SERIES	REPETICIONES/SERIES	REPETICIONES/SERIES
MESES		AUTOCARGA + 8 Kg	AUTOCARGA + 8 Kg	AUTOCARGA + 8 Kg	AUTOCARGA + 8 Kg	AUTOCARGA + 8 Kg	AUTOCARGA + 8 Kg
		12R - PRESS DE BANCO CON BARRA (PALO DE ESCOBA) 10L	12R - SENTADILLAS NORMALES PIES ABIERTOS AL ANCHO DE LOS HOMBROS - 8,78L	12R - POR BRAZO CURL DE BICEP SL	12R - PRESS DE BANCO CON BARRA (PALO DE ESCOBA) 10L	12R - SENTADILLAS NORMALES PIES ABIERTOS AL ANCHO DE LOS HOMBROS - 8,78L	12R - POR BRAZO CURL DE BICEP SL
		12R - PRESS DE BANCO CON PESO SL POR BRAZO APERTURA DE BRAZOS CERRADA	12R - SENTADILLAS PROFUNDAS PIES ABIERTOS MAS ANCHOS DE LOS HOMBROS - 8,78L	12R - REPETICIONES CON AMBOS BRAZOS 10 L	12R - PRESS DE BANCO CON PESO SL POR BRAZO APERTURA DE BRAZOS CERRADA	12R - SENTADILLAS PROFUNDAS PIES ABIERTOS MAS ANCHOS DE LOS HOMBROS - 8,78L	12R - REPETICIONES CON AMBOS BRAZOS 10 L
		12R - PRESS DE BANCO CON PESO SL POR BRAZO APERTURA DE BRAZOS ABIERTA	12R - SENTADILLAS NORMALES APERTURA DE PIERNAS ALTERNAS - 8,78L	12R - BICEPES CON BARRA 10L	12R - PRESS DE BANCO CON PESO SL POR BRAZO APERTURA DE BRAZOS ABIERTA	12R - SENTADILLAS NORMALES APERTURA DE PIERNAS ALTERNAS - 8,78L	12R - BICEPES CON BARRA 10L
		12R - PULL OVER SL O 8,78L	16R - ESTOCADAS POR PIERNA HACIA ATRÁS - 8,78L	12R - MARTILLO CON AMBOS BRAZOS	12R - PULL OVER SL O 8,78L	16R - ESTOCADAS POR PIERNA HACIA ATRÁS - 8,78L	12R - MARTILLO CON AMBOS BRAZOS
		12R - REMO DE PIE	16R - ESTOCADAS CON DESPLAZAMIENTO 8 POR PIERNA - 2L EN CADA MANO	12R - PATADA DE TRICEP SIMULTANEO	12R - REMO DE PIE	16R - ESTOCADAS CON DESPLAZAMIENTO 8 POR PIERNA - 2L EN CADA MANO	12R - PATADA DE TRICEP SIMULTANEO
		12R - REMO CON BARRA	12R - PUENTE DE CADERA CON PIERNA LEVANTADA ALTERNAS - 8,78L	12 REPETICIONES PATADA DE TRICEP SOBRE LA CABEZA INDIVIDUAL 2L	12R - REMO CON BARRA	12R - PUENTE DE CADERA CON PIERNA LEVANTADA ALTERNAS - 8,78L	12 REPETICIONES PATADA DE TRICEP SOBRE LA CABEZA INDIVIDUAL 2L
		12R - REMO EN W	16R - PATADA DE GLUTEO EN 4 APOYOS	12 REPETICIONES PATADA DE TRICEP SOBRE LA CABEZA AMBOS BRAZOS 3 - 4 L	12R - REMO EN W	16R - PATADA DE GLUTEO EN 4 APOYOS	12 REPETICIONES PATADA DE TRICEP SOBRE LA CABEZA AMBOS BRAZOS 3 - 4 L
		1 MINUTO - SUPERMAN SOTENDIDO	10 ELEVACIONES DE TALONES EN ESCALÓN 8,78L	12R - PRESS FRANCES CON PESO EN CADA MANO	1 MINUTO - SUPERMAN SOTENDIDO	10 ELEVACIONES DE TALONES EN ESCALÓN 8,78L	12R - PRESS FRANCES CON PESO EN CADA MANO
		1 MIN DE SUPERMAN ALTERNOS	10 POR PIERNA ELEVACIONES DE PIERNAS EN LA SILLA - 8,78L	12R - ELEVACION DE HOMBROS AL FRENTE	1 MIN DE SUPERMAN ALTERNOS	10 POR PIERNA ELEVACIONES DE PIERNAS EN LA SILLA - 8,78L	12R - ELEVACION DE HOMBROS AL FRENTE
		1 MIN SUPERMAN CON TOALLA HALON DE ESPALDA	12R - PUENTE CADERA SOSTENIDO CON ELEVACION DE TALONES - 8,78L	12R - ELEVACION DE HOMBROS A LOS LADOS	1 MIN SUPERMAN CON TOALLA HALON DE ESPALDA	12R - PUENTE CADERA SOSTENIDO CON ELEVACION DE TALONES - 8,78L	12R - ELEVACION DE HOMBROS A LOS LADOS
				12R - ELEVACION DE HOMBROS SENTADO			12R - ELEVACION DE HOMBROS SENTADO
		90 ABDOMINALES DE LIBRE DECISION	90 ABDOMINALES DE LIBRE DECISION	90 ABDOMINALES DE LIBRE DECISION	90 ABDOMINALES DE LIBRE DECISION	90 ABDOMINALES DE LIBRE DECISION	90 ABDOMINALES DE LIBRE DECISION
		CHALECO 8Kg / REALIZAR 3 SERIES DE CADA EJERCICIO CON 40 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA UNO / 1 MIN DE RECUPERACION PARA INICIAR LA SIGUIENTE SERIE / NO HAY TIEMPO LIMITE LO QUE NOS DEMOREMOS	CHALECO 8Kg / REALIZAR 3 SERIES DE CADA EJERCICIO CON 30 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA UNO / 1 MIN DE RECUPERACION PARA INICIAR LA SIGUIENTE SERIE / NO HAY TIEMPO LIMITE LO QUE NOS DEMOREMOS	CHALECO 8Kg / REALIZAR 3 SERIES DE CADA EJERCICIO CON 40 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA UNO / 1 MIN DE RECUPERACION PARA INICIAR LA SIGUIENTE SERIE / NO HAY TIEMPO LIMITE LO QUE NOS DEMOREMOS	CHALECO 8Kg / REALIZAR 3 SERIES DE CADA EJERCICIO CON 30 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA UNO / 1 MIN DE RECUPERACION PARA INICIAR LA SIGUIENTE SERIE / NO HAY TIEMPO LIMITE LO QUE NOS DEMOREMOS	CHALECO 8Kg / REALIZAR 3 SERIES DE CADA EJERCICIO CON 40 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA UNO / 1 MIN DE RECUPERACION PARA INICIAR LA SIGUIENTE SERIE / NO HAY TIEMPO LIMITE LO QUE NOS DEMOREMOS	CHALECO 8Kg / REALIZAR 3 SERIES DE CADA EJERCICIO CON 30 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA UNO / 1 MIN DE RECUPERACION PARA INICIAR LA SIGUIENTE SERIE / NO HAY TIEMPO LIMITE LO QUE NOS DEMOREMOS
RESISTENCIA							
MESES	XIV						
DIA DE LA SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SESION	FREE	66	67	68	69	70	71
TIPO DE SESION		ENTRANTE	ENTRANTE	ENTRANTE	ENTRANTE	ENTRANTE	ENTRANTE
VOLUMEN		10 A 15 MINUTOS	10 A 15 MINUTOS	10 A 15 MINUTOS	11 A 15 MINUTOS	11 A 15 MINUTOS	11 A 15 MINUTOS
INTENSIDAD		CAPACIDAD PULMONAR	CAPACIDAD PULMONAR	CAPACIDAD PULMONAR	CAPACIDAD PULMONAR	CAPACIDAD PULMONAR	CAPACIDAD PULMONAR
OBJETIVO		MEJOR A 8	MEJOR A 8	MEJOR A 8	MEJOR A 9	MEJOR A 9	MEJOR A 9
METODO		CV-II	CV-II	CV-II	CV-II	CV-II	CV-II
METODO		FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL
METODO		LAZOPLOMETRIA	LAZOPLOMETRIA	LAZOPLOMETRIA	LAZOPLOMETRIA	LAZOPLOMETRIA	LAZOPLOMETRIA
		DESPUES DEL CALENTAMIENTO REALIZAR 2 KM Y TOMAR TIEMPO	DESPUES DEL CALENTAMIENTO REALIZAR 2 KM Y TOMAR TIEMPO	DESPUES DEL CALENTAMIENTO REALIZAR 2 KM Y TOMAR TIEMPO	DESPUES DEL CALENTAMIENTO REALIZAR 2 KM Y TOMAR TIEMPO	DESPUES DEL CALENTAMIENTO REALIZAR 2 KM Y TOMAR TIEMPO	DESPUES DEL CALENTAMIENTO REALIZAR 2 KM Y TOMAR TIEMPO

CAPITULO IX: ESTRUCTURA DE COSTOS

Los costos según el modelo canvas son un conjunto de gastos relacionados con los elementos clave y que son necesarios para la realización de nuestra propuesta de valor Herrera, (2015).

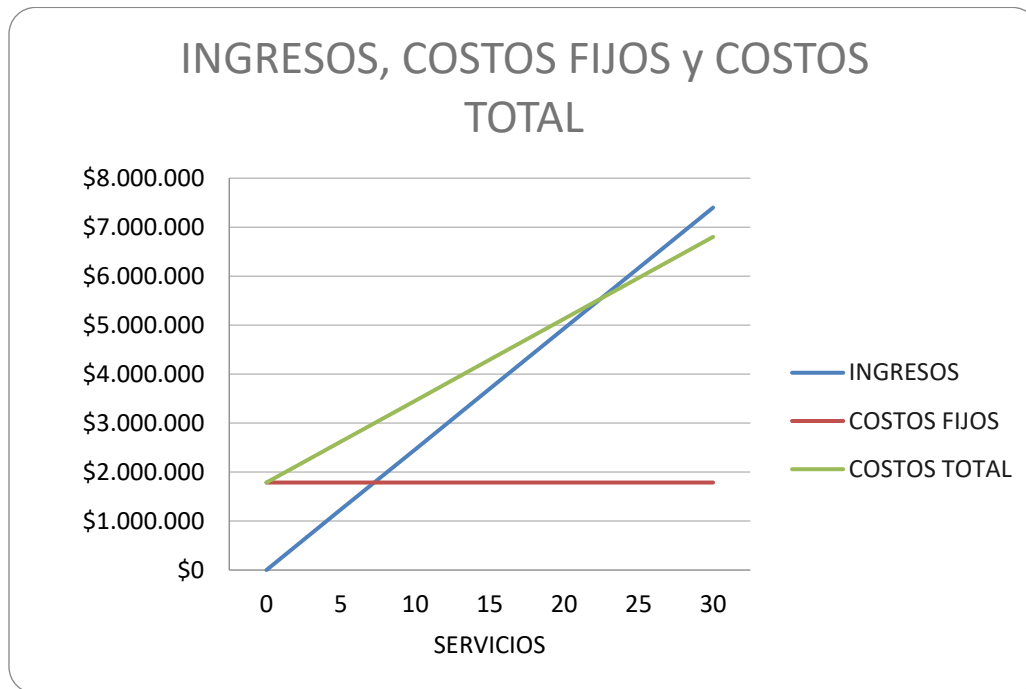
Costos fijos

Los costes fijos son los costos que mes a mes tiene una empresa y que son de obligación mensual cumplir, como se ve en la siguiente gráfica se puede ver que los costos fijos de Ginger fitness se desglosan en el pago del salario del administrador, el servicio de internet, la depreciación de los implementos que se usan al prestar el servicio y el valor que se le asigna al transporte de los entrenadores para cumplir con las sesiones de entrenamiento los cuales tienen un valor de \$ 1.786.354



Gráfica 1.

Punto de equilibrio



Valor de equilibrio

El valor de equilibrio es las ganancias totales que se deben tener en Ginger para así tener el punto de equilibrio entre ingresos y costos el cual es de 5.543.147 para que así la empresa esté en su punto de equilibrio.



CAPITULO X: EVALUACIÓN FINANCIERA

Es una estrategia usada para saber cuál es la rentabilidad y viabilidad de la empresa durante los dos primeros años Herrera, D. (2015)

El valor presente neto es la inversión que se generará después para la empresa si se cumplen los objetivos planteados en los ingresos y en los costos y para saber si en un año de actividades de la empresa se logra recuperar el valor de inversión, la tasa interna de retorno es el porcentaje de recuperación de la inversión que se va a ver durante el primer y segundo años con respecto a la inversión inicial y ya por último el retorno de la inversión es cuánto tiempo va a tomar la empresa para poder recuperar el valor invertido.

Inversión inicial: la inversión inicial de Ginger fitness va a ser de \$30,000.000 de pesos.

Inflación año anterior: la inflación del año anterior se posicionó en 4%.

Tasa de interés: la tasa de interés de un préstamo de libre inversión está en el 26% E.A.

Información crecimiento: de la industria: y el crecimiento de la industria está en el 10% anual.

Flujo de ingresos

Flujo de Ingresos	
	A
AÑO	VALOR
1	\$ 177,600,000
2	\$ 203,174,400
TOTAL	\$ 380,774,400

Tabla #9 autores 2021

Flujo egresos

Flujo de Egresos	
	B
AÑO	VALOR
1	\$ 141,802,250
2	\$ 157,797,544
TOTAL	\$ 299,599,794

Tabla #10 autores 2021



flujo neto

Flujo de Efectivo Neto	
	A-B
AÑO	VALOR
1	\$ 35,797,750
2	\$ 45,376,856
TOTAL	\$ 81,174,606

tabla #11 autores 2021

Valor presente neto

El valor presente neto de Ginger es \$28.380.636 lo que quiere decir es que se va a lograr en el primer año recuperar la inversión realizada.

Tasa interna de retorno

La tasa interna de retorno del primer año va a ser de 48.18% y del segundo año va a ser del 96.36% lo que quiere decir que la empresa es demasiado rentable ya que sus ingresos son mayores que sus costos.

Retorno de la inversión:

El retorno de la inversión inicial se da cuando la empresa lleve 9 meses de funcionamiento esto quiere decir que partir del 9 mes ya se puede decir que los ingresos se van convirtiendo en ganancias.



LIENZO DEL MODELO DE NEGOCIO



Tabla #12 autor (2021)



REFERENCIAS

AMD TK, (2021). Analizador cuántico de resonancia magnética. Recuperado de: <https://amdtk.com/product/analizador-cuamico-de-resonancia-magnetica/>

Cornejo, J., Llanas, J., Alcázar, C. (2008) Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños, *mediagraphic artemisa*, vol 65 (616-625). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/bmhim/hi-2008/hi086q.pdf>

Herrera, D. C. F. (2015). El modelo Canvas en la formulación de proyectos. *Cooperativismo & desarrollo*, 23(107). Recuperado de <file:///C:/Users/andre/Downloads/1252-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3085-1-10-20160426.pdf>

Herrera, D. C. F. (2015). El modelo Canvas en la formulación de proyectos. *Cooperativismo & desarrollo*, 23(107). Recuperado de <file:///C:/Users/andre/Downloads/1252-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3085-1-10-20160426.pdf>

Herrera, D. C. F. (2015). El modelo Canvas en la formulación de proyectos. *Cooperativismo & desarrollo*, 23(107). Recuperado de <file:///C:/Users/andre/Downloads/1252-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3085-1-10-20160426.pdf>

Manzano, H. (2004). La recreación en el ámbito escolar. *FUNLIBRE*. VIII Congreso Nacional de Recreación. Recuperado de <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/HManzano.html>.

Organización mundial de la salud, (2021). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. *Temas de salud*. Recuperado de. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>



Organización mundial de la salud, (2021). Nutrición. *Temas de salud*. Recuperado de: [https://www.who.int/topics/nutrition/es/#:~:text=Una%20buena%20nutrici%C3%B3n%20\(una%20dieta,mental%2C%20y%20reducir%20la%20productividad.](https://www.who.int/topics/nutrition/es/#:~:text=Una%20buena%20nutrici%C3%B3n%20(una%20dieta,mental%2C%20y%20reducir%20la%20productividad.)

Organización mundial de la salud, (2021). El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. *Patrones de crecimiento infantil*. Recuperado de: https://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/es/#:~:text=Informe%20de%20un%20Comit%C3%A9%20de%20Expertos%20de%20la%20OMS&text=La%20antropometr%C3%ADa%20es%20una%20t%C3%A9cnica,la%20salud%20y%20la%20supervivencia.

Sigh, J. (2020). El impacto de la respuesta a la pandemia de la COVID-19 en otras investigaciones sanitarias, *Boletín de la organización mundial de la salud*, vol 98(9), 581-644. Recuperado de: <https://www.who.int/bulletin/volumes/98/9/20-257485-ab/es/>

