



PLAN ESTRATÉGICO 2.023-2.024
del Gimnasio “ZEN - TIR”
de la ciudad de Cipolletti, Rio Negro.

Proyecto de Gestión presentado para cumplir los requisitos finales para la obtención del título de Licenciada en Educación Física.

GALLARINO NATALIA ANDREA

Dirección: Lic. Marrón Fernando

UNIVERSIDAD NACIONAL DE RIO NEGRO

2024

Agradecimientos

En primer lugar, quiero darle las gracias a la UNRN por darnos la posibilidad a todos los profesores de educación física del país, de realizar esta licenciatura en forma virtual, ya que trabajando y llevando adelante una familia; a mí se me hubiera hecho imposible realizarla de otra manera. Era una cuestión pendiente que tenía, porque cuando me recibí de profesora de educación física con 21 años, sentía que necesitaba adquirir más experiencia para poder hacerla en forma más responsable y consciente. Con esta oportunidad que nos dieron, sentí que era mi momento, que estoy donde debo estar y pude disfrutar de todo este proceso del principio al final.

Le agradezco profundamente a Fernando Marrón por elegirme para acompañarme en este proceso tan importante y satisfactorio de mi carrera, y por el cual siento una gran admiración. Tuve la oportunidad de conocerlo personalmente en una capacitación en Cipolletti, hace algunos años y es un gran honor para mí que sea mi guía y tutor.

Además, gracias a esta instancia de post grado, me doy cuenta que en mi formación como profesora de educación física, tuve muy buenos profesores. Los cuales quisiera nombrar para agradecerles su entrega. Víctor Pavía, Enrique Antivero, Luis Zabala, Juan Manuel Elizalde, Abel Baratti y Liliana Artola.

La verdad es que esta hermosa profesión me dio y me sigue dando infinitas satisfacciones. Me ha levantado en los momentos más duros de mi vida, y me sigue empujando hacia adelante con nuevos proyectos.

A mis papás Alicia y Carlitos que desde el primer día que les dije que quería ser profe, me apoyaron y me siguen apoyando incondicionalmente. A mi hermano Alejandro, que a pesar de la distancia siempre está para darme una palabra de aliento.

Le quiero agradecer infinitamente a DIOS por la familia hermosa que me dio. Martín y sus 2 hijas, Catalina y Carmela, que eran muy pequeñas cuando las conocí y las adopté con el corazón.

Martín mi compañero de vida, con el que tuvimos a nuestra hija Sofia. Eternamente agradecida por tu apoyo, por tu paciencia y tolerancia. Por estos 2 años vividos, muy duros pero muy satisfactorios, para abrazarnos y seguir adelante.

Les quiero agradecer a mis hijas Cata, Mela y Sofi por acompañarme a su manera, escuchándome, o en silencio, para que yo me concentre y pueda estudiar.

Gracias infinitas, amigas de toda mi vida de Cipo. Barby, Manu, Emi, Rebe, Pao y Lau. Que me han acompañado en todas mis locuras, proyectos y fracasos. A mis amigas diseñadoras de Neuquén, con quienes comparto mi otro amor, que es el Diseño. Con ellas me recibí de diseñadora de indumentaria, que es mi segunda carrera. Y desde entonces me acompañan con mis 2 profesiones.

A mis otras amigas de la vida Vane, Ceci y Angie.

Le quiero agradecer a la vida, que me ha hecho tan inquieta, perseverante y obsesiva, que me permite disfrutar de todas estas satisfacciones.

Estoy feliz y orgullosa de ser profesora de educación física. Y ahora, Licenciada!!!

Contenido

Presentación	6
2.1 Diagnóstico, Análisis del entorno e implementación de estrategias y mejora de los procesos del gimnasio EQUILIBRIUM de la ciudad de Cipolletti, Rio Negro.	7
2.2 INTRODUCCIÓN	8
2.3 JUSTIFICACIÓN	9
2.4 Carácter situacional de la empresa, organización o comunidad a intervenir	10
Reseña Histórica y características de Pilates	11
MISIÓN:	13
VISIÓN:	13
OBJETIVO INSTITUCIONAL:	13
Características del gimnasio EQUILIBRIUM	14
“Pilates Reformer”	14
2.5 OBJETIVO GENERAL:	18
2.6 Objetivos Específicos	18
2.7 PRESENTACIÓN DEL PROYECTO “ZEN – TIR”	19
2.8 Análisis Del Entorno E Implementación De Estrategias Y Mejora En Los Procesos Del Gimnasio EQUILIBRIUM.	20
2.9 DAFO “GIMNASIO EQUILIBRIUM”	21
DEBILIDADES:	22
AMENAZAS:	22
FORTALEZAS:	23
OPORTUNIDADES:	23
3 - Plan de Acción	24
3.1 Estrategias de la organización (de dirección. Autor Mestre).	24
3.2 Plan operativo anual	25
3.3 Cronograma de trabajo	27
Cronograma de actividades:	27
Propuesta servicios para la primer parte del año (1er semestre)	28
Propuesta de servicios para la segunda parte del año (2do semestre)	32
Implementación de 2 salas en simultáneo (2do semestre)	35

SALA 1	35
SALA 2	36
3.4 Inversión inicial para el Entrenamiento Funcional	37
3.5 Descripción de resultados	38
Evaluación Cualitativa. Indicadores	38
Análisis DAFO	38
Evaluación Cuantitativa. Indicadores	39
Análisis resultados	40
Objetivo de la Evaluación	41
Métodos de Recopilación de Datos	42
Encuesta usuarios	43
Encuesta a los miembros del STAFF Profesional	45
4- Logros	47
4.1 Conclusiones	47
4.2 Recomendaciones	48
4.3 Referencias	49
4.4 Anexos	50

Presentación

La importancia capital de este trabajo radica en dos vertientes, la primera dar a conocer al gimnasio EQUILIBRIUM la situación actual de su organización. La segunda es el fortaleciendo y crecimiento de la organización a través de una propuesta superadora para aumentar sus ingresos. Promoviendo cambios estructurales y organizacionales.

Basados en los resultados del diagnóstico realizado se evidenciaron varias falencias administrativas en cuanto a la falta de control de determinados procesos y las más importante, los escasos recursos monetarios de la organización los cuales son necesarios para suplir obligaciones como salarios, arrendamientos, alquiler de escenarios deportivos y material necesario para la práctica.

Por ello, se realiza el diseño de estrategias con la finalidad de contribuir y fortalecer la consecución de recursos para la organización basados en sus pilares fundamentales como lo es el autoconocimiento y la conciencia corporal.

Se elaborará un proyecto incluyendo las actividades y servicios ofrecidos por el gimnasio EQUILIBRIUM; y se ampliarán las propuestas de actividades físicas para captar un mayor número de alumnos, optimizando los recursos físicos y materiales. Desde una mirada del SENTIR y tomar CONCIENCIA del cuerpo. De ahí su nombre, ZEN-TIR.

Uno de los principales beneficios de la conciencia corporal es tener una fuerte conexión cuerpo-mente. Cuando tenemos claro dónde está nuestro cuerpo en el espacio, tenemos mayor capacidad de dirigirlo hacia

lo que queremos que haga. Con la conciencia corporal logramos un mejor equilibrio y estabilidad.

El objetivo del trabajo corporal es realinear y reposicionar el cuerpo para permitir movimientos naturales y elegantes. El trabajo corporal, además de identificar las posibles causas que contribuyen a movimientos y posturas que no son naturales, se piensa que reduce el estrés y alivia el dolor.

El Esquema Corporal es la conciencia que tenemos de nuestro cuerpo, de la situación y relación entre los diferentes segmentos que lo componen y de cómo el sujeto lo va percibiendo a lo largo de su vida.

Los elementos fundamentales para una correcta elaboración del esquema corporal son: el control tónico, el control postural, el control respiratorio, la estructuración espacio-temporal y la organización perceptiva.

2.1 Diagnóstico, Análisis del entorno e implementación de estrategias y mejora de los procesos del gimnasio EQUILIBRIUM de la ciudad de Cipolletti, Rio Negro.

Actualmente el gimnasio cuenta con 96 alumnos activos, repartidos en la grilla semanal. El gimnasio cuenta con 8 camillas de pilates reformer, las cuales son indispensables para realizar la clase. Por este motivo el número de alumnos por clase, se encuentra limitado al número de camillas y al espacio físico. Por otro lado, la dueña del gimnasio no quiere ampliar este espacio, dado que ella prefiere ofrecer el servicio de clases bien personalizadas, por lo

cual no pretende ni aspira atender más de 8 personas por clase; para poder cuidarlas y atenderlas correctamente.

Hay 3 gimnasios más de este tipo en Cipolletti, en distintos puntos de la ciudad y la gente no rota de un gimnasio a otro. Mantienen sus mismas alumnas durante años.

El rango etáreo que practica pilates reformer en el gimnasio EQUILIBRIUM es de 28 a 60 años. Pero hay horarios donde, sin hacerlo intencionalmente, están agrupadas por edades similares.

2.2 INTRODUCCIÓN

La actividad física de pilates reformer es una disciplina muy buscada y practicada por un público mayoritariamente femenino en esta ciudad. Hay 3 gimnasios además de EQUILIBRIUM que cuentan con este servicio.

Teniendo en cuenta el diagnóstico y las necesidades de la empresa. Se propone el siguiente proyecto de carácter económico para ampliar sus ingresos a corto plazo, y a futuro, con una mínima inversión en ampliación con materiales en seco, para su rápido montaje.

Se propone incorporar una nueva sala, a continuación de la sala existente, separada y aislada para que puedan trabajar en simultáneo.

El terreno cuenta con 50 mts de fondo por lo cual es muy viable esta ampliación.

2.3 JUSTIFICACIÓN

Toda empresa necesita de dinero para su correcto funcionamiento independiente si su finalidad es el lucro o no.

El Gimnasio EQUILIBRIUM al no contar con una gestión administrativa correcta provoca que los recursos monetarios sean escasos. Al realizarse las estrategias plasmadas en este informe, se evidenciará un aumento del 10% de los ingresos de manera bimestral. Lo cual es muy positivo para que la empresa cuente con los recursos suficientes para crecer como organización y ampliar sus servicios a nuevos alumnos.

El gimnasio EQUILIBRIUM es uno de los precursores de Pilates en la ciudad de Cipolletti. Y fomenta un estilo de conciencia corporal MENTE-CUERPO, en personas adultas para mejorar su calidad de vida y deterioro propios de la edad.

Actualmente tiene una amplia lista de espera de personas que quieren asistir al gimnasio y no poseen lugar. Por esta razón mi proyecto se basa en la ampliación del espacio físico, con la creación de una nueva sala, e incorporación de nuevos profesores al staff; ofreciendo más y nuevas alternativas de actividad física.

2.4 Carácter situacional de la empresa, organización o comunidad a intervenir

Nombre

Gimnasio **EQUILIBRIUM**

En el presente informe Inicialmente se realizó diagnóstico a la organización y su entorno, se identificó que es una entidad privada situada en la localidad de Cipolletti, Rio Negro; Argentina.

Cipolletti cuenta con 75.000 habitantes. Es una de las ciudades más pujantes del Alto Valle, ya que se caracteriza por contar dentro de su ejido con un sector rural en el cual se desarrolla principalmente la actividad frutícola (plantaciones de pepita: manzanas y peras y de carozo: duraznos, ciruelas y pelones), un sector industrial de viveros y galpones de empaque, sidreras, frutas deshidratadas, aserraderos e industrias de alimentación, entre otros; y un sector de servicios en constante expansión.

La ciudad de Cipolletti se encuentra ubicada al noroeste de la provincia de Río Negro, en el departamento General Roca. Cuenta con una posición privilegiada, dado que allí no solo convergen las rutas nacionales No 22 y 151, sino también confluyen los ríos Limay (cristalino) y Neuquén (impetuoso) para dar origen a uno de los ríos más importantes del país, y aquel que le da el nombre a nuestra provincia: el río Negro.

En cuanto a lo deportivo, hay una gran variedad de ofertas deportivas para niños y jóvenes, en clubes privados y municipales.

Aunque para adultos las propuestas municipales son más limitadas por falta de espacio; y para acceder a realizar actividad física o deportiva deben concurrir a gimnasios o clubes privados.

Cipolletti se encuentra a 11 km de la ciudad de Neuquén capital, por lo cual Cipolletti también se fusiona a las ofertas laborales y deportivas de dicha ciudad.

Reseña Histórica y características de Pilates

Pilates empezó a recibir una gran atención a finales de los '90, cuando celebridades como Madonna y Uma Thurman pregonaron sus beneficios y los entusiastas del aerobio buscaron una opción de menor impacto.

La mayoría de los investigadores de mercado no lo registran por separado del yoga, pero la *International Health, Racquet & Sportsclub Association* lo clasificó como la actividad de gimnasio más popular entre las mujeres. Ahora incluye una amplia gama de ofertas, desde pequeños estudios privados con instrucción individual, pasando por franquicias nacionales de Pilates, hasta clases virtuales basadas en aplicaciones y Pilates "de fuerza".

Los ejercicios se repiten en series que trabajan estratégicamente los músculos sin agotarlos. El aumento de la flexibilidad es uno de los mayores beneficios. – Los músculos aumentan su fuerza y resistencia. – Los huesos de brazos y piernas se ven fortalecidos.

Muchos entrenamientos de Pilates también incorporan equipos especiales, como máquinas de resistencia diseñadas para sostener la columna vertebral y trabajar grupos musculares específicos.

La máquina más popular, llamada "reformer", parece una cama pequeña con una plataforma deslizante conectada a un sistema de cuerdas y poleas.

La investigación científica avala una serie de beneficios impresionantes para la salud del método Pilates. Los estudios sugieren que puede ayudar a mejorar la resistencia y la flexibilidad muscular, reducir el dolor crónico y disminuir la ansiedad y la depresión. Lograr el equilibrio corporal.

Al ser una novedad en la región, arrancó siendo franquicia de "Tamara Di Tella", para luego consolidarse como "EQUILIBRIUM" en el año 2.008.

Tamara Di Tella, Creadora de tendencias que se convierten en moda, fue la primera en traer el Spa y el Método Pilates a la Argentina. Reformulando las antiguas prácticas gimnásticas de Joseph Pilates, Tamara revolucionó el mundo del fitness.

MISIÓN:

Ampliar el gimnasio para ofrecer nuevos servicios y aumentar el número de alumnos.

Mantener la motivación y permanencia de los alumnos, ofreciendo nuevas propuestas.

VISIÓN:

Generar espacios y educación del autoconocimiento, y trabajo consciente del propio cuerpo, guiado por profesionales. Ofreciendo un espacio cálido y agradable. Generando relaciones interpersonales y vínculos, con personas que comparten un mismo objetivo.

Favoreciendo el sentido de pertenencia y "ser parte".

Incorporar más servicios, para captar nuevos alumnos y mantener la motivación de los que permanecen.

OBJETIVO INSTITUCIONAL:

- Implementar un proyecto de Gestión para mejorar, ampliar y acrecentar los servicios que se ofrecen en la actualidad.
- Ampliar el gimnasio, sumando una nueva sala de fitness para que puedan trabajar en simultáneo con la que ya tienen.
- Incorporar nuevos profesores al Staff.
- Ampliar la grilla horaria y sumar nuevas clases.

Características del gimnasio EQUILIBRIUM

Una organización como el gimnasio EQUILIBRIUM genera alto impacto en el sector debido a sus objetivos y metas, así mismo genera impacto positivo dado que se conforma por adultos que mantienen la filosofía de trabajar el cuerpo en forma responsable y su pedagogía integral.

“Pilates Reformer”

Se trata de una forma eficaz y versátil de ejercicio físico y entrenamiento mental. Combina los principios de los pilates con el uso de un aparato especializado que permite que la práctica sea más intensa, haciendo que aumente la capacidad de resistencia.

A través de distintas rutinas de ejercicio, los pilates reformer no sólo fortalecen y tonifican los músculos, sino que también mejoran la flexibilidad, la postura y la conciencia corporal.

Pilates Reformer es un tipo de ejercicio que utiliza un aparato llamado ‘reformer’, diseñado originalmente por Joseph Pilates. La máquina consiste en una plataforma deslizante que se mueve a lo largo de un marco con resortes de resistencia ajustable. La persona en ella puede realizar una serie de movimientos controlados y fluidos que involucran todo el cuerpo, trabajando tanto los músculos grandes como los estabilizadores más profundos.

Pilates puede adaptarse a una amplia gama de objetivos, edades y capacidades: bailarines profesionales, atletas, mujeres embarazadas y octogenarios que quieren mejorar su equilibrio.

Los médicos y fisioterapeutas suelen recomendar pilates como vía de rehabilitación para las personas que se recuperan de una lesión.

"Puede servir de puente para volver a una actividad más normal", dijo Bryant.

También puede ayudar a reducir las probabilidades de lesionarse, agregó, debido a su capacidad para mejorar la estabilidad del núcleo, el equilibrio, la flexibilidad y la postura.

"Es una forma estupenda de fortalecer el suelo pélvico sin tener que hacer cientos de ejercicios de Kegel", afirma Sarah Clampett, fisioterapeuta y directora de operaciones clínicas de Origin, una empresa de salud con sede en Los Ángeles.

"Cualquier persona con problemas o disfunciones del suelo pélvico se beneficiaría del método Pilates".

"Tenés que estar realmente presente y prestar atención a dónde está tu cuerpo en el espacio y a lo que está haciendo. Trabajo consciente y autocontrolado.

Sin ese nivel de concentración, es probable que no se obtengan tantos beneficios y se corra el riesgo de lesionarse.

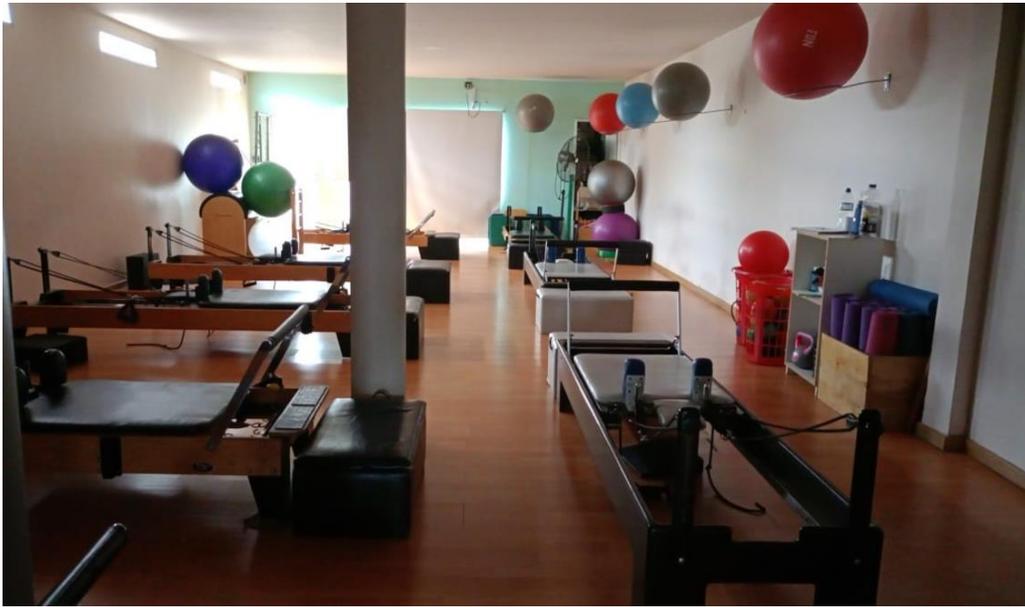
EQUILIBRIUM gimnasio surge para satisfacer la necesidad de la demanda que se gestó en la ciudad con el auge de la novedad de los beneficios de practicar

Pilates Reformer. EQUILIBRIUM abrió sus puertas en el año 2.006 en el centro de la ciudad, y fue uno de los primeros en implementar esta actividad física. A demás al ser uno de los pioneros en esta disciplina, es un gimnasio que ofrece la formación de instructores de Pilates.

El Gimnasio EQUILIBRIUM, ofrece clases de pilates en camillas (Pilates Reformer) y Streching. Se encuentra ubicado en un barrio, a 30 cuadras de la zona céntrica de Cipolletti. Rio Negro. Está dirigido por la dueña que es profesora de Educación Física y es parte del staff de profesores que dan clases de Pilates reformer. El Gimnasio tiene una dimensión de 7 x 12 mts; y sólo ofrece clases de pilates reformer y streching. Los Sábados hay capacitación para el instructorado de “Pilates reformer”.

Actualmente cuentan con 100 alumnos repartidos en los distintos horarios semanales.





El Staff está conformado por 4 profesores de educación física que cubren la grilla horaria semanal.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8 HS		Pilates		Pilates		Instructorado Pilates
9 HS		Pilates		Pilates	Pilates	
10 HS		Pilates		Pilates	Pilates	
15 HS	Pilates				Pilates	
16 HS	Pilates				Pilates	
17 HS		Pilates		Pilates		
18 HS	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
19 HS	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Stretching	
20 HS	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	

2.5 OBJETIVO GENERAL:

- Implementar un proyecto (ZEN-TIR), que permita aumentar la captación de ingresos en un 10% en el gimnasio EQUILIBRIUM durante el segundo semestre del año 2024, basados en el control realizado por medio de formatos excel y aplicaciones Android para gimnasios.
- Ampliar el espacio físico, sumando una nueva sala de trabajo.
- Mantener la motivación de los alumnos y captar nuevos socios.

2.6 Objetivos Específicos

- Conocer el estado actual de la organización mediante herramientas de Diagnóstico Estratégico.
- Realizar una entrevista para conocer el estado del conocimiento del dueño de la institución.
- Analizar resultados obtenidos del diagnóstico.
- Realizar propuesta al Gimnasio EQUILIBRIUM.
- Aumentar los ingresos mensuales.
- Mejorar la calidad de los servicios y ofrecer nuevas propuestas.
- Ampliar la grilla horaria.
- Aumentar el número de alumnos por clases.

2.7 PRESENTACIÓN DEL PROYECTO “ZEN – TIR”

RESPONSABLE: Profesora de Educ. Física. Rebeca Ludman. (Propietaria del gimnasio EQUILIBRIUM).

COLABORADORES: Profesora de Educ. Física. Natalia Gallarino. (Creadora del Proyecto “ZEN – TIR”).

BENEFICIARIOS: Propietaria y alumnos de la institución. La comunidad en general; ampliando las ofertas del mercado.

INICIO: 1-07-2024

FINALIZACIÓN: 31-07-2025

El siguiente proyecto posee 2 estadios, los cuales son anuales.

El primer año es sólo de implementación de nuevas propuestas de actividades físicas para aumentar el número participantes. Para ello se sumarán actividades a la grilla horaria semanal y se incorporarán nuevos profesionales al staff.

El Segundo año incluye ampliación, sumando una nueva sala. La cual se realizará en el receso de fin de año, entre las fiestas y las vacaciones, de la primerquincena de Enero. Se realizará con durlock y materiales aislantes de sonido.

RECURSOS ECONÓMICOS: Con el incremento de alumnos estimados para el primer año, se invertirá en las reformas y ampliación del segundo año.

ESTRATEGIA:

- Implementar un proyecto durante 4 años, que permita tener mayor número de alumnos por turno. Proponer nuevas estrategias de trabajo durante las clases para optimizar el espacio y los recursos materiales.
- Ampliar el gimnasio, agregando una nueva sala de entrenamiento multifuncional.
- Aumentar los ingresos mensuales de participantes por clase, un 10% en el primer bimestre y un 20% en el segundo bimestre a partir de Julio.
- Incorporar nuevos profesores para cubrir toda la grilla horaria semanal.
- Publicitar por redes sociales y medios masivos de comunicación.

2.8 Análisis Del Entorno E Implementación De Estrategias Y Mejora En Los Procesos Del Gimnasio EQUILIBRIUM.

Es una sociedad que promueve la actividad física y la calidad de vida, tanto a nivel público (desde el municipio), como en lo privado.

Hay una gran cantidad de adultos que opta por la actividad de pilates como medio fundamental para mantener un cuerpo flexible y saludable.

Actualmente en Cipolletti hay 7 gimnasios que ofrecen pilates Reformer (con camillas).

En esta ciudad, quienes deseen tomar clases de pilates reformer deben pagar por ese servicio, ya que se ofrece sólo en gimnasios privados.

2.9 DAFO “GIMNASIO EQUILIBRIUM”

A raíz del diagnóstico realizado mediante entrevistas con la dueña del gimnasio, encontramos que EQUILIBRIUM actualmente no cuenta con una gestión administrativa eficiente, esto se debe a que sus directores poseen formación académica asociada al entrenamiento deportivo y no a la parte administrativa. Es por ello que la organización tiene los siguientes problemas: no tiene los recursos económicos suficientes para fortalecer sus procesos, tanto así que trabaja por pasión, amor a la actividad física y a sus alumnos que permanecen activos desde que abrió el gimnasio. A raíz de ello a la fecha no se percibe una compensación económica por sus labores realizadas lo que los obliga a ejercer otras actividades dentro del gimnasio, como la venta de indumentaria deportiva para el sostenimiento de toda la estructura.

Entrando en un análisis detallado de la organización se encontraron

variedad de problemas que tienen gran afectación dentro de la misma

tales como:

- Ineficiente proceso de captación de nuevos alumnos por falta de espacio físico y camillas de Pilates.
- Poco espacio de práctica deportiva, lo cual limita la cantidad de participantes por cada clase.
- Falta de recursos humanos para completar la grilla horaria semanal de clases.
- Escasa difusión en redes sociales.

DEBILIDADES:

El gimnasio Equilibrium posee una sala de Pilates pequeña con 8 camillas reformer, lo cual es una limitación para tener más volumen de alumnos por clase. Lo cual es un limitante para aumentar los ingresos mensuales. Hay horarios que no están cubiertos con clases por falta de profesores, lo cual se desaprovecha la posibilidad de explotarlo con más y nuevos alumnos.

AMENAZAS:

El gimnasio no cuenta con una gestión administrativa eficiente, ni con un programa que controle los pagos mensuales y la cantidad de socios activos.

Eso genera una amenaza para el negocio ya que la dueña del gimnasio no sabe en forma certera cuánto es su ingreso mensual. Ni tampoco qué porcentaje de alumnos abandonaron o se renovaron durante el año, para hacer una evaluación de los progresos.

En cuanto a las redes sociales, las maneja la dueña del gimnasio y no tiene una cuenta que sea exclusivamente de la empresa. Tiene fotos familiares y personales en las redes donde publicita el gimnasio. Aunque la misma se encuentra bastante inactiva. No genera contenido para difundir sus servicios en forma frecuente.

FORTALEZAS:

Las clases son muy profesionales y atienden las necesidades de los alumnos.

Se hace un seguimiento constante a cada uno. Y la mayoría tienen permanencia en el gimnasio.

Los ejercicios y tipos de entrenamiento van variando para mantener la motivación de los alumnos. También les presentan desafíos para resolver de acuerdo a sus características personales.

OPORTUNIDADES:

Las clases son planificadas para cada grupo de alumnos y por niveles. Se ofrece un servicio con grupos reducidos, lo cual hace que sea más

personalizado.

El gimnasio tiene un gran reconocimiento por la calidad de las clases y el cuidado de sus alumnos.

El gimnasio tiene una larga trayectoria en el mercado, ofreciendo clases de pilates reformer. Y la dueña del gimnasio es muy conocida en el rubro.

El gimnasio tiene buenas críticas por su profesionalismo.

Se encuentra en una zona alejada del centro, lo que permite un fácil acceso. Y en una zona de barrios muy nuevos, de clase media, que no tienen otros gimnasios cerca de estas características.

3 - Plan de Acción

3.1 Estrategias de la organización (de dirección. Autor Mestre).

En este gimnasio, implementaremos:

- Estrategias de introducción del proyecto ZEN-TIR.
- Estrategias de crecimiento; de consolidación; o de recuperación.
- Estrategia de oferta de otros servicios no deportivos.
- Estrategia de segmentación del destino de la oferta.
- Estrategia de multioferta. Incorporación de nuevas disciplinas. Yoga aéreo, Entrenamiento funcional, Step – gap,

Las razones por las cuales se eligieron estas estrategias, tienen que ver con el diagnóstico que se hizo del gimnasio y los objetivos generales que se plantearon.

3.2 Plan operativo anual

PLAN OPERATIVO ANUAL (POA)	
HITOS	PRODUCTO
1. Elección del profesional redactor del proyecto.	Hoja de encargo firmada.
2. Introducción del proyecto ZEN-TIR. 3. Reunión con los miembros de la institución para informar el proyecto a implementar. Y definir responsables y colaboradores. 4. Armar el perfil de los profesionales a incorporar.	Proyecto institucional impreso. Acta de acuerdos.
5. Incorporación de 2 profesores de Educación física al Staff. 6. Incorporación de nuevas disciplinas. Yoga aéreo. 7. Incorporación de sistema de gestión. Cash flow. Y sistemas de registro del cobro de cuota mensual. 8. Reunión con los miembros de la institución para consensuar el calendario del POA.	Acta de reunión.
9. Definir responsabilidades y plantear acuerdos con cada uno de los miembros de la institución.	Acta de reunión.

<p>10. Definir un responsable de difusión en las redes sociales.</p> <p>Difusión en las redes sociales y medios de comunicación. La última semana de cada mes. Y segmentar los destinatarios de la oferta.</p> <p><u>Medios de comunicación:</u></p> <p>Radio local, Facebook, Instagram.</p> <p>Realizar sorteos en Instagram, por un mes gratis. Una vez por mes.</p>	<p>Acta de reunión.</p>
<p>11. Evaluar la cantidad de alumnos y las nuevas incorporaciones y/o abandonos, cada 2 meses.</p> <p>Evaluar el grado de satisfacción y/o sugerencias de los alumnos, mediante encuestas, cada 2 meses.</p>	<p>Planilla de alumnos. (Excel)</p> <p>Encuestas de los participantes.</p>
<p>12. Reuniones de personal para evaluar procesos.</p> <p>Evaluar Avances del proyecto y cumplimiento de Objetivos.</p>	<p>Acta de reunión.</p> <p>Acta con datos relevantes. Diagnóstico parciales.</p>

3.3 Cronograma de trabajo

	JUL	AGOS	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FE	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL
H1													
H2													
H3													
H4													
H5													
H6													
H7													
H8													
H9													
H10													
H11													
H12													

Cronograma de actividades:

Actividades	Meses												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Introducción y presentación del Proyecto ZEN-TIR	X												
Reuniones Informativas	X	X											
Incorporación de nuevos Profesionales		X											
Incorporación de un sistema contable. Registros contables. Cash Flow. Registro de cobros y gastos mensuales.		X											
Puesta en marcha													
Incorporación de una nueva sala. (A partir del 2do semestre).			X	X			X	X			X		
Incorporación de nuevas disciplinas. (A partir del 2do semestre)													
Recolección de datos, Planillas Excel, Cuestionarios.													
Conclusiones					X				X				X
Comparación de resultados y/o Corrección del Proyecto.				X		X		X		X			X

Propuesta servicios para la primer parte del año (1er semestre)

Pilates Reformer:

En el pilates reformer los ejercicios se realizan en una máquina especialmente diseñada para realizar una gran variedad de ejercicios en distintas posiciones. La máquina reformer está compuesta por una plataforma plana, en forma de cama, la cual permite deslizarse de lado a lado.



La máquina del pilates reformer permite que trabajemos varias partes del cuerpo a la vez, por ejemplo piernas y brazos. Como consecuencia, los beneficios del pilates reformer no son meramente físicos, sino que el hecho de que tengamos que coordinarnos para controlar los diversos movimientos que obliga a hacer el aparato, hacen que trabajemos constantemente la capacidad de concentración mientras hacemos ejercicio físico, con el consiguiente efecto de reducción del estrés.

Yoga:

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.



Vinyasa Yoga:

Es un estilo de yoga en el que el practicante fluye y evoluciona al ritmo de la respiración, convirtiéndose en una danza, ya que en cada inhalación y exhalación se crea un movimiento específico. Es un yoga dinámico que mueve el cuerpo con una respiración consciente.



Yoga Kids:

El manejo de la respiración y las diferentes posturas del yoga permiten que los niños desarrollen habilidades de concentración, atención, memoria y relajación.



Esferodinamia:

La Esferodinamia es una técnica que se practica sobre pelotas de diferentes tamaños y que brinda múltiples beneficios, específicamente la corrección de la postura, la elongación, la movilidad muscular, la coordinación y el equilibrio, el incremento de la fuerza y alivio del dolor.



Stretching:

El stretching consiste en una rutina de diferentes ejercicios derivados del yoga, de la gimnasia tradicional y de la danza clásica. Son movimientos suaves que, con el tiempo, mejoran la flexibilidad de los músculos.



Plan Estratégico del Gimnasio ZEN-TIR de la ciudad de Cipolletti, Rio Negro

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8 HS	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Instructorado Pilates
9 HS	Vinyasa Yoga	Pilates	Vinyasa Yoga	Pilates	Pilates	
10 HS	Yoga Kids	Pilates	Yoga Kids	Pilates	Pilates	
11 HS	Pilates	Esferas	Pilates	Esferas	Pilates	
14 HS	Pilates	Esferas	Yoga	Esferas	Pilates	
15 HS	Pilates	Esferas	Vinyasa Yoga	Esferas	Pilates	
16 HS	Pilates	Vinyasa Yoga	Yoga	Vinyasa Yoga	Pilates	
17 HS	Esferodinamia	Pilates	Esferodinamia	Pilates	Esferodinamia	
18 HS	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
19 HS	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Stretching	
20 HS	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	

Propuesta de servicios para la segunda parte del año (2do semestre)

Yoga aéreo

El aeroyoga, es un tipo de yoga conocido también como yoga aéreo, o como antigravity yoga. Es una mezcla de yoga con ejercicios de danza y pilates, los cuales, son realizados con movimientos acrobáticos, teniendo el cuerpo suspendido del techo en algo parecido a un columpio.



Entrenamiento Funcional:

El entrenamiento funcional se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones. Una de sus principales ventajas es que se adaptan completamente a las condiciones físicas de cada persona, por eso resulta muy efectivo como entrenamiento personal: mejora la movilidad corporal, la agilidad y el equilibrio, desarrolla la salud cardiovascular, corrige la postura, fortalece la masa muscular y ayuda a mantener el peso.



Step GAP:

Se realizan una serie de movimientos sobre un cajón al ritmo de la música, combinado con ejercicios de GAP (Glúteos, abdominales y piernas). Lo cual es muy beneficioso por sus propiedades aeróbicas y cardiovasculares. Además de combatir la flacidez, la celulitis y la acumulación de grasas en glúteos, abdominales y piernas.



Implementación de 2 salas en simultáneo (2do semestre)

SALA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8 HS	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Instructorado Pilates
9 HS	Vinyasa Yoga	Pilates	Vinyasa Yoga	Pilates	Pilates	
10 HS	Yoga Kids	Pilates	Yoga Kids	Pilates	Pilates	
11 HS	Pilates	Esferas	Pilates	Esferas	Pilates	
14 HS	Pilates	Esferas	Yoga	Esferas	Pilates	
15 HS	Pilates	Esferas	Vinyasa Yoga	Esferas	Pilates	
16 HS	Pilates	Vinyasa Yoga	Yoga	Vinyasa Yoga	Pilates	
17 HS	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
18 HS	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
19 HS	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Stretching	
20 HS	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	

SALA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8 HS	Step-GAP	AeroYoga	Step-GAP	AeroYoga	Step-GAP	
9 HS	Funcional	Esferodinamia	Funcional	Esferodinamia	Funcional	Funcional
10 HS	Funcional	AeroYoga	Funcional	AeroYoga	Funcional	Funcional
11 HS	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional
14 HS	Step-GAP	AeroYoga	Step-GAP	AeroYoga	Step-GAP	
15 HS	Funcional	Step-GAP	Funcional	Step-GAP	Funcional	
16 HS	AeroYoga	Esferodinamia	AeroYoga	Esferodinamia	AeroYoga	
17 HS	Esferodinamia	AeroYoga	Esferodinamia	AeroYoga	Esferodinamia	
18 HS	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	
19 HS	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	
20 HS	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	

3.4 Inversión inicial para el Entrenamiento Funcional

ELEMENTOS GYM	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	TOTAL	21%
COLCHONETAS 1,20 x 50x 5 cm	8	5100	40800	
TOBILLERAS 2 KG	1	2650	2650	
TOBILLERAS 4 KG	1	4800	4800	
SEMI ESFERA BOSU 50 CM	1	32500	32500	
STEP FUNCIONAL FITNES + 2 MODULOS	2	10000	20000	
PELOTA DE ESTIMULACIÓN TEXTURADA MACISA 8 CM	1	2210	2210	
PELOTA DE ESFERODINAMIA 50 CM	1	5500	5500	
VALLA DE COORDINACIÓN REGULABLE REFORZADA	1	2200	2200	
TABLA DE EQUILIBRIO DISCO DE BALANCE FREEMAN PROPIOCEPCIÓN	2	4550	9100	
ESCALERA COORDINACIÓN 10 ESCALONES	1	2470	2470	
MINI BOSU DISCO EQUILIBRIO PILATES 18 CM LISO	2	4700	9400	
CONOS X 10	1	990	990	
		TOTAL	132620	160.470,20
			Sin IVA	Con IVA
ELEMENTOS GYM	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	TOTAL	
CAJÓN DE SALTO 40/50/60	1	23900	23900	
TRX REGULABLE + de 100 kg	3	36400	109200	
Mini Tramp	1	65450	65450	
DISCOS DE FUNDICIÓN 1,2,5,5 y 10 KG	1	130200	130200	
SOPORTE DOMINADA Y RACK	1	60000	120000	
BARRA 15 KG	1	214100	214100	
BARRA 20 KG	1	217200	217200	
DISCOS olimpico 5kg	4	14750	59000	
DISCOS olimpico 10kg	4	29500	118000	
BANDAS ELÁSTICAS TELA KIT X 3 ANTIDSLIZ.	2	15850	31700	
SET BANDA 3 TENSIÓN c/Manija	1	10800	10800	
MANCUERNERO VERTICAL HASTA 20 KG	1	106000	106000	
ROLOS	2	15100	30200	
PISO Caucho 1x1x7mm	12	18400	220800	
		TOTAL INVERSIÓN		1.617.020,20

3.5 Descripción de resultados

Evaluación Cualitativa. Indicadores

Se realizará un análisis DAFO para determinar si se van cumpliendo los propósitos y aplicación del proyecto en las distintas etapas.

Análisis DAFO

DAFO “GIMNASIO EQUILIBRIUM”

ANÁLISIS INTERNO	ANÁLISIS EXTERNO
DEBILIDADES <ul style="list-style-type: none">• Posee una cierta cantidad de camillas, lo cual el grupo es limitado ya que cada participante necesita una camilla para realizar la clase.• Hay horarios que no están cubiertos con clases por falta de profesores.	AMENAZAS <ul style="list-style-type: none">• No posee difusión.• Las redes sociales no están activas de manera frecuente.• El cupo de alumnos es limitado.
FORTALEZAS <ul style="list-style-type: none">• Las clases son muy profesionales y atienden las necesidades de los alumnos.• Se hace un seguimiento constante de cada alumno.• Hay permanencia de alumnos durante todo el año.• Los ejercicios y tipo de entrenamiento van variando para mantener la motivación de los alumnos.	OPORTUNIDADES <ul style="list-style-type: none">• Las clases son planificadas para cada grupo de alumnos y por niveles.• Las clases tienen un seguimiento personalizado de cada alumno.• El gimnasio tiene un gran reconocimiento por la calidad de las clases y el cuidado de sus alumnos.• El gimnasio tiene una larga trayectoria en el mercado, ofreciendo clases de pilates reformer.• El gimnasio tiene buenas críticas por su profesionalismo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Se encuentra en una zona alejada del centro, lo que permite fácil acceso.
--	---

Evaluación Cuantitativa. Indicadores

Revisión permanente de planillas Excel y Cash Flow. Modelo de planillas.

INGRESOS PILATES

MES/ DIAS	CUOTA 2 x sem	CUOTA 3 x sem	Servicio	Horario	Cant. Alumnos	2 x semana	3 x semana	Ingreso TOTAL
Julio	11.000	14.000	PILATES	11 HS	8	6	2	94.000
Lun-mier-vier								
Mart - Juev				14 HS				
				15 HS				
				16 HS				
				17 HS				
				19 HS				
				20 HS				
						TOTAL	INGRESOS	

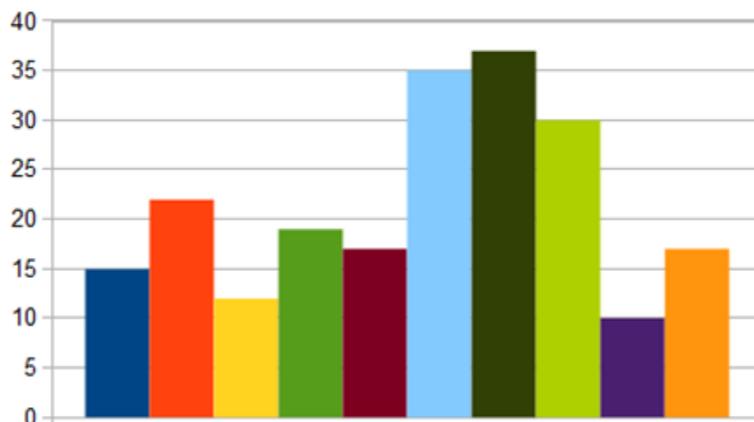
INGRESOS YOGA

MES/ DIAS	CUOTA 2 x sem	CUOTA 3 x sem	Servicio	Horario	Cant. Alumnos	2 x semana	3 x semana	Ingreso TOTAL
Julio	11.000	14.000	YOGA	8 HS	8	6	2	94.000
Lun-mier-vier				9 HS				
				10 HS				
Mart - Juev				15 HS				
				16 HS				
						TOTAL	INGRESOS	

CASH FLOW GIMANSIO EQUILIBRIUM		
Total Ingresos (con IVA)		
Egresos		
Costos		
Retorno Inversion	4%	
Electricidad		
Gas		
Sueldos Profesores		
Servicio de limpieza		
Monot + IIBB		
Seguro local (incluye robo mercadería)	1%	
Comisiones Bancarias		
Cable e internet y Teléfono		
Contador		
Otros		\$0,00
Total Costos		
Beneficio		

Análisis resultados.

Gráficos con flujo de ingresos y crecimiento del número de alumnos por actividad.



Características de los alumnos que asisten a cada actividad.

TIPO DE VARIABLES	ALUMNOS DE PILATES/YOGA/FUNCIONAL/etc.
-------------------	---

VARIABLES	CLASIFICACION
EDAD	
PROFESION	
GENERO	
NIVEL DE EDUCACION	
FRECUENCIA SEMANAL	
ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZA	
ALTURA EN CM	
PESO EN KILOGRAMOS	
PERMANENCIA	

Objetivo de la Evaluación

- Comprender y analizar la efectividad y el impacto de los servicios ofrecidos, centrándose en las experiencias, percepciones y cambios cualitativos de los participantes.
- Conocer las necesidades de nuestro público objetivo.
- Conocer las necesidades y expectativas de los beneficiarios.
- Diagnóstico de las expectativas previas de los participantes.

Métodos de Recopilación de Datos

- Realizar encuestas semiestructuradas a nuestros alumnos, para explorar sus experiencias, aprendizajes y cambios percibidos.
- Realizar evaluaciones mensuales para revisar el cumplimiento de objetivos y metas a corto plazo.
- Revisar rutinas de entrenamiento individuales de cada alumno y realizar cambios adecuados a las características de cada persona.
- Generar espacios de encuentros sociales donde ellos puedan interactuar con alumnos de otras actividades y horarios, fomentando el sentido de pertenencia a la institución.

Encuesta usuarios

(Encerrar con círculo la respuesta correcta)

Encuesta:

Edad:

Sexo: F - M

1- ¿Cómo te enteraste de la existencia de este gimnasio?

- Redes sociales
- Conocido/amigo
- Recomendación
- OTRO.....

2-¿Con qué frecuencia semanal venís al gimnasio? 3 veces - 2 veces - 1 vez

Otro.....

3-¿Te resulta cómodo el gimnasio? SI - NO

OTRO

4- ¿Hace cuánto venís?

.....

5- ¿Cuál es tu objetivo con las prácticas físicas? ¿Qué te motiva a realizar actividad física?

.....

.....

5- ¿Qué actividad física realizas en este gimnasio?

.....
.....

6- ¿Te gustaría que hayan otras actividades en este gimnasio? SI - NO

Cuáles.....

7- ¿Te gusta socializar? SI - NO

8- ¿Te gustan las actividades en grupo? SI - NO

9- ¿Qué agregarías o sacarías para mejorar nuestros servicios profesionales?

.....
.....

Encuesta a los miembros del STAFF Profesional

(Encerrar con círculo la respuesta correcta)

Encuesta:

Nombre:

Edad:

Sexo: F - M

1- ¿Cómo te enteraste de la existencia de este gimnasio?

- Redes sociales
- Conocido/amigo
- Recomendación
- OTRO.....

2-¿Cómo te sentís en el trabajo?

Otro.....

3-¿Cómo calificarías el vínculo con tus pares?

Excelente – Muy bueno- Bueno- Regular - Malo

OTRO

4- ¿Hay compañerismo? SI - NO

.....

5 -¿Cómo calificarías el vínculo con tus jefes?

Excelente – Muy bueno- Bueno- Regular - Malo

OTRO

6- ¿Te gustaría que hayan otras actividades en este gimnasio? SI - NO

Cuáles.....

7- ¿Qué aspectos mejorarías en cuanto a la estructura y funcionamiento del gimnasio?

.....
.....

8- ¿Qué aspectos mejorarías en cuanto a los vínculos sociales y de convivencia?

.....
.....
.....

9- ¿Hay buena comunicación entre pares y directivos? SI - NO

.....
.....

10- ¿Qué cosas te parece que se pueden mejorar?

.....

4- Logros

Análisis de Resultados:

1. Buscar patrones comunes en las respuestas de los participantes para identificar áreas de éxito y posibles áreas de mejora.
2. Preparar un informe que destaque los aspectos cualitativos, incluyendo testimonios, experiencias significativas y recomendaciones.

Utilización de Resultados:

- Ajustar y mejorar los programas según las recomendaciones derivadas de la evaluación.
- Comunicar los resultados a los patrocinadores, aliados y la comunidad en general para promover la transparencia y la rendición de cuentas.

La estimación de futuros ingresos estipulados en las evaluaciones van a dar a conocer el principal logro por parte del proyecto.

4.1 Conclusiones

El diagnóstico previo al diseño de estrategias es absolutamente necesario en toda organización, para que, a la hora de realizar cualquier actividad como administradores de empresas, es necesario conocer el entorno de toda

organización tanto de manera interna como externa, es un punto de partida para cualquier ejercicio.

Entrando en materia, el gimnasio EQUILIBRIUM, cuenta con gran potencial en cuanto a reconocimiento del mercado y del sector. Cuenta con objetivos claros, pero no con los medios suficientes para cumplirlos, dado que al ser un gimnasio perteneciente a la actividad de Pilates reformer, no ha incursionado en innovar y adoptar otras actividades físicas.

De igual manera se concluye que la organización no puede depender únicamente de los recursos económicos recaudados por el 70% de la carga horaria semanal. Y ofrecer sólo 2 disciplinas. Se encuentra muy desaprovechado el espacio, dado que hay una gran franja horaria que no ofrece servicios. Por ello es necesario incorporar nuevas disciplinas y completar la grilla semanal.

Por otro lado, ampliar el gimnasio con una nueva sala, sería muy positivo dado que se podrían trabajar las 2 salas en simultáneo y duplicar los ingresos económicos.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda la implementación de todos los sistemas de gestión y control administrativo para tener un mejor seguimiento de los procesos y evaluar en forma permanente y certera, los resultados que los mismos van arrojando. Para saber dónde ajustar o mejorar para cumplir con los objetivos. También es fundamental generar un buen clima de trabajo y compañerismo para que

todos los espacios estén cubiertos y no se corten los servicios por ningún motivo.

Es importante implementar todos los sistemas de evaluación propuestos, cada 2 meses, para tener un seguimiento y control, riguroso de los resultados arrojados en todo el proceso.

Tener seguimiento de los alumnos, mediante planillas, para evaluar sus avances y asistencia.

4.3 Referencias

Fernando París Roche, 4 ta Edición. (2018). LA PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA EN LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS.

Lic. Mariano H. Fernández. SISTEMAS DEPORTIVOS – Elementos constitutivos de la Organización deportiva.

José Manuel Mille Galán. Revisión: Vicente Gambau i Pinassa. INEF GALICIA. Diciembre 2.004. MANUAL BÁSICO DE ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROYECTOS.

Ezequiel ANDER-EGG, María José AGUILAR. ICESA - Instituto de Ciencias Sociales Aplicadas. COMO ELABORAR UN PROYECTO: GUÍA PARA DISEÑAR PROYECTOS SOCIALES Y CULTURALES.

Sebastián Rangel Piedra. Supervisión: Juan Luis Navarro Imberlón. 2016. Manual para la elaboración de proyectos deportivos. Eventos Locales.

Plan Estratégico Institucional.CLUN. 2.011. RETO. Renovación – Educación – Transparencia – Organización.

Ing. Ramón Cardoze. EL PLAN ESTRATÉGICO - Instituto Nacional del Deporte

4.4 Anexos