



LLENA TU CLASE GRUPAL

Un recorrido de 5 pasos para pasar de "tengo las clases" a "tengo el grupo". Los mensajes están listos para copiar: reemplaza lo que está entre corchetes con tus datos. En la plataforma puedes completarlos automáticamente.

1

ANUNCIA TU GRUPO

Publica en estados, historias y a tus contactos. El objetivo no es vender: es que te pidan probar una clase.

2

INVITA A UNA CLASE DE PRUEBA

A cada persona que responda, invítala a una clase concreta, con día y hora.

3

DA LA CLASE DE PRUEBA

Una clase fácil de completar, donde cada persona se va con la sensación de "yo puedo".

4

HAZ EL SEGUIMIENTO

El mismo día, un mensaje corto. La mayoría se suma cuando alguien la invita a volver.

5

RETÉN Y REACTIVA

Bienvenida, progreso visible y un mensaje para quienes dejaron de venir.

ANUNCIA TU GRUPO

ESTADO DE WHATSAPP O HISTORIA

Publícalo 2 o 3 veces en la semana.

Nuevo grupo de entrenamiento funcional en [LUGAR] [DIAS].

Clases en circuito: fuerza, cardio y movilidad, adaptadas a tu nivel. No necesitas experiencia.

¿Quieres probar una clase? Respóndeme este estado y te guardo un lugar

ANUNCIA TU GRUPO

MENSAJE A TUS CONTACTOS

Envíalo uno a uno o por lista de difusión, nunca en un grupo masivo.

¡Hola! ¿Cómo estás? Soy [NOMBRE]

Te cuento que estoy armando un grupo de entrenamiento funcional en [LUGAR], [DIAS]. Son clases en circuito para todos los niveles.

Me encantaría que vengas a probar una clase. ¿Te guardo un lugar?

ANUNCIA TU GRUPO

PUBLICACIÓN DE INSTAGRAM

Acompáñala con una foto o video de una clase.

¿Quieres empezar a entrenar pero no sabes por dónde?

[GRUPO]: clases en circuito, en grupo y guiadas de principio a fin. Cada ejercicio tiene una versión más fácil y otra más exigente, así que entrenas a tu ritmo.

[LUGAR]
[DIAS]

Escríbeme "QUIERO PROBAR" por mensaje y te reservo una clase de prueba.

INVITA A UNA CLASE DE PRUEBA

RESPUESTA A QUIEN SE INTERESA

Responde en menos de una hora si puedes.

¡Qué bueno que te interese!

Las clases son [DIAS] en [LUGAR]. Duran una hora y cada ejercicio se adapta a tu nivel.

¿Te queda mejor venir el [DÍA] o el [DÍA]? Te guardo el lugar.



INVITA A UNA CLASE DE PRUEBA

CONFIRMACIÓN EL DÍA ANTERIOR

La tarde anterior a la clase de prueba.

¡Hola! Te espero mañana a las [HORA] en [LUGAR]

Trae ropa cómoda, zapatillas y agua. Llega 10 minutos antes así completamos una ficha cortita de ingreso.

Cualquier cosa, me avisas por acá.

RETÉN Y REACTIVA

BIENVENIDA A UN ALUMNO NUEVO

Cuando alguien se suma al grupo.

¡Bienvenida/o a [GRUPO]!

En la primera semana hacemos una evaluación cortita para medir desde dónde arrancas. En la semana 12 la repetimos y vas a ver cuánto mejoraste.

Nos vemos [DIAS] en [LUGAR]

RETÉN Y REACTIVA

REACTIVAR A QUIEN DEJÓ DE VENIR

Después de 2 semanas sin asistir.

¡Hola! ¿Cómo estás? Te extrañamos en las clases

Sé que a veces la rutina se complica. Si te sirve, puedes volver cuando quieras y retomamos a tu ritmo, sin presión.

¿Te espero el [DÍA]?

HAZ EL SEGUIMIENTO

SEGUIMIENTO EL MISMO DÍA

Unas horas después de la clase de prueba.

¡Gracias por venir hoy! ¿Cómo te sentiste?

Me encantó que te sumaras. La próxima clase es el [DÍA] a las [HORA]. ¿Te anoto para seguir?

HAZ EL SEGUIMIENTO

SI NO RESPONDIÓ EN 2 DÍAS

Un solo recordatorio, amable y sin presión.

¡Hola! Solo quería saber cómo te quedó el cuerpo después de la clase

Si te gustaría seguir, esta semana tenemos [DIAS]. Y si ahora no es buen momento, no pasa nada: la puerta queda abierta.

RETÉN Y REACTIVA

TRAER A UN AMIGO

Una vez por mes.

¡Hola, equipo!

Esta semana es de invitados: si conoces a alguien que quiera empezar a entrenar, tráelo a probar una clase sin costo.

Entrenar acompañado siempre es más fácil

RETÉN Y REACTIVA

REPORTE DE PROGRESO (SEMANA 12)

Junto con el reporte del Bono 2.

¡Hola! Terminamos las 12 semanas y quería mostrarte tu progreso

[PEGA AQUÍ TU RESULTADO DE LA CALCULADORA]

¡Felicitaciones por el esfuerzo! Ahora arrancamos el próximo ciclo con nuevos desafíos



GUION DE LA CLASE DE PRUEBA

La clase de prueba no se vende: se vive. Si la persona termina sintiendo "yo puedo", la invitación a seguir es casi una formalidad.

ANTES DE LA CLASE

- Elige una clase de nivel Inicial con 6 u 8 estaciones en el buscador (filtra por "Inicial").
- Llega 15 minutos antes, arma las estaciones y ten impresas la ficha de ingreso y el cuestionario de salud.
- Recibe a cada persona por su nombre y pídele que complete la ficha mientras llegan los demás.

BIENVENIDA · 3 MIN

- Preséntate y di en una frase qué van a hacer: "Hoy hacemos un circuito de [N] estaciones: trabajamos un rato en cada una y rotamos."
- Explica la escala de esfuerzo: "Del 0 al 10, hoy vamos a trabajar entre 5 y 7: exigente, pero pudiendo hablar."
- Aclara que cada ejercicio tiene una versión más fácil: "Si algo no sale, te doy otra opción. Nadie se queda afuera."

DURANTE LA CLASE

- Sigue la ficha: entrada en calor, circuito, juego y vuelta a la calma.
- Usa el nombre de cada persona al menos dos veces y corrige de a una cosa por vez.
- Da la regresión antes de que alguien se frustre. El objetivo es que todos terminen.

CIERRE · 3 MIN

- Pregunta: "¿Cómo se sintieron?" y destaca algo concreto que hizo bien cada persona nueva.
- Invita sin vender: "La próxima clase es el [DÍA]. Si quieres seguir, te anoto ahora."
- Si alguien duda, no insistas: envíale el mensaje de seguimiento ese mismo día.

Qué clase elegir: en el buscador filtra por nivel **Inicial**, 6 u 8 estaciones y tu lugar. Las clases de **Acondicionamiento general** y **Trabajo cooperativo** funcionan muy bien como primera experiencia: son variadas, sociales y fáciles de completar.