

CONVOCATORIA

¿Qué es?

Un concurso que pone a prueba tu condición física y donde puedes ganar hasta **\$10,000 en premios** bajando porcentaje de grasa y aumentando músculo.

Requisitos:

- Ser socio activo de **4U GYM Urban Fitness** y pagar la inscripción al challenge o adquirir el paquete para externos.
- Mayor de edad.
- Cupo limitado a 120 participantes.

Fechas:

27 de enero al 22 de febrero **2020**.

Costo de inscripción:

\$575 4users.

Incluye:

- Programa especial de entrenamiento en los studios 4U.
- Acceso libre a clases grupales en estudio Jardines.
- Consultas de nutrición quincenales.
- Medición de grasa y músculo (inicial y final).
- Challenges sabatinos al aire libre.
- Playera de identificación oficial.
- Participación en el grupo oficial de Whatsapp PHIT CHALLENGE 2020 con información de valor, avance de puntaje y guía de los challenges sabatinos.
- La posibilidad de ganar hasta \$10,000 en premios.

\$1,300 externos.

Incluye:

- Programa especial de entrenamiento en los studios 4U.
- Acceso libre a clases grupales en estudio Jardines.
- Medición de grasa y músculo (inicial y final).
- Challenges sabatinos al aire libre.
- Playera de identificación oficial.
- Participación en el grupo oficial de Whatsapp PHIT CHALLENGE 2020 con información de valor, avance de puntaje y guía de los challenges sabatinos.
- La posibilidad de ganar hasta \$10,000 en premios.

Concurso:

1. Inscripciones abiertas del **01 de diciembre de 2019 al 20 de enero de 2020**.

2. Al pagar tu inscripción **recibirás a tu whatsapp tu boleto electrónico** que será tu pase a los eventos sabatinos y a las tomas de medidas.

3. Una vez inscrito, y si tú estás de acuerdo, serás incluido en el **chat oficial de whatsapp del PHIT CHALLENGE**.

4. ENTREGA DE PLAYERAS: a partir del 20 de enero en el estudio 4U donde te hayas inscrito, presentando tu boleto de inscripción.

5. TOMA DE MEDIDAS INICIALES (PORCENTAJE DE GRASA Y MÚSCULO):

Miércoles 22 de enero.

Las medidas las tomará la nutrióloga responsable de cada estudio en horario de 6 a 10am y de 6 a 9pm.

Indispensable presentar el boleto electrónico de inscripción, así como nombre, apellido, teléfono de contacto y cuenta de Instagram.

6. Los 4users participantes que no asistan a la toma de medidas iniciales en el día y horarios indicados, **quedarán automáticamente descalificados**.

7. Tú puedes seguir el **plan alimenticio** que prefieras.

8. KICK OFF: 27 de enero. Nuestros 4users participantes podrán asistir a entrenar a los studios **4U GYM** con la rutina especial de **PHIT CHALLENGE**.

9. CHALLENGES SABATINOS:

Sábado 01 de febrero

Sábado 08 de febrero

Sábado 15 de febrero

Sábado 22 de febrero

Todos en horario de **8:00 a 10:00 am**, las ubicaciones serán distintas cada sábado, así como las actividades, esta información te la estaremos compartiendo en redes sociales y grupo de whatsapp cercana la fecha.

10. TOMA DE MEDIDAS FINALES (PORCENTAJE DE GRASA Y MÚSCULO):

Jueves 20 de febrero. Las medidas las tomará la nutrióloga responsable de cada estudio. horario de 6 a 10am y de 6 a 9pm.

Indispensable presentar boleto electrónico y nombre completo.

11. Mecánica de puntuación:

a. Cada visita a entrenar a tu estudio 4U= 1 punto

Publica una foto o video en tu feed de Instagram etiquetando a @4ugym, que sea testigo visual de que estuviste entrenando ese día dentro de 4U GYM y obtendrás un punto. No está permitido publicar más de una vez por día. La fecha límite para publicar fotografías es el jueves 20 de febrero a las 22:00 horas.

b. Cada asistencia a un challenge sabatino= 4 puntos

Publica una foto o video en tu feed de Instagram etiquetando a @4ugym, que sea testigo visual de que estuviste entrenando ese sábado en los challenges y obtendrás cuatro puntos.

Los sábados puedes publicar tu selfie o video en el challenge al aire libre y también puedes acudir a entrenar a tu estudio, sumando dos fotos o videos ese mismo día. No está permitido publicar más de una fotografía o video en el mismo lugar.

****Si ganas una actividad sabatina, ya sea individual o en equipo, obtendrás dos puntos adicionales, es decir, en ese caso acumularías seis puntos en total (cuatro por asistencia y dos por ganar). Los ganadores de las actividades serán definidos por los entrenadores del evento.**

La fecha límite para publicar fotografías es el sábado 15 de febrero a las 22:00 horas.

c. Cada 1% de grasa corporal perdida=5 puntos

Por cada punto que bajes de tu porcentaje de grasa inicial al porcentaje de grasa final, obtendrás 5 puntos (contando los decimales). Ejemplo: si tu porcentaje de grasa inicial es de 20.02 y tu porcentaje de grasa final es de 18.05, tu total perdido sería de 2.15, multiplicado por 5, equivaldría a 10.75 puntos para el concurso.

d. Cada 1% de músculo ganado=5 puntos

Por cada punto que aumentes de tu porcentaje de músculo inicial al porcentaje de músculo final, obtendrás 5 puntos (contando los decimales).

Ganarán los concursantes hombre y mujer, que más puntaje hayan sumado al final del concurso, tomando en cuenta los puntos por entrenamiento en los studios, los puntos por entrenamientos sabatinos (ambos publicados en Instagram y etiquetando a @4ugym) y los puntos bajados de porcentaje de grasa y los aumentados de músculo. No se premiarán los puntajes por separado.

LOS PREMIOS:

Tendremos hasta \$10,000 en premios **y una anualidad en el estudio 4U donde se encuentren inscritos actualmente.**

Los ganadores serán nombrados durante el **evento de clausura del PHIT CHALLENGE el sábado 22 de febrero** en el último challenge al aire libre de 8:00 a 10:00 am. En ese mismo momento se les hará entrega de los premios.

*No existe reembolso bajo ninguna circunstancia

*En caso de haber empate, los premios se repartirán entre los ganadores.

INFORMES:

Studio El Refugio
Av. Campo Real 1606
Local 6 Plaza Pabellón Refugio,
Col. Ampliación El Refugio
Tel. 241 02 65

Studio Jardines de la Hacienda
Hacienda del Jacal no. 606,
Col. Jardines de la Hacienda
Tel. 242 62 86

Studio Centro Sur
Blvd. Centro Sur no. 139
Colinas del Cimatarío
Tel. 222 50 57