

**Requisitos:** Ser 4user con paquete vigente, o adquirir el paquete especial de PHIT CHALLENGE SUMMER para externos. Mayor de edad. Cupo limitado a 150 participantes **Fechas:** 20 de mayo al 15 de junio 2019. **Costo de inscripción:** 4users \$550.

**Incluye:**

Entrenamiento diario con rutina PHIT CHALLENGE SUMMER

4 entrenamientos sabatinos al aire libre

Kit de bienvenida y playera

Participación (opcional) en grupo de Whatsapp con información de valor, guía de los eventos y avances de puntaje.

La posibilidad de ganar \$15000 en premios.

**Externos:** \$1,450

**Incluye:**

1 mes de sesiones de entrenamiento funcional personalizado en los studios 4u con rutina PHIT CHALLENGE SUMMER

2 consultas nutricionales

4 entrenamientos sabatinos al aire libre

Kit de bienvenida y playera

Participación (opcional) en grupo de Whatsapp con información de valor, guía de los eventos y avances de puntaje.

La posibilidad de ganar \$15000 en premios.

**Concurso:**

Inscripciones abiertas del 01 abril al 10 de mayo de 2019.

Al pagar tu inscripción recibirás a tu Whatsapp personal tu boleto electrónico que será tu pase a los entrenamientos sabatinos.

Una vez inscrito, y si tú estás de acuerdo, serás incluido en el chat oficial de whatsapp del PHIT CHALLENGE SUMMER, donde estaremos publicando información de valor, guía de los eventos y avances de puntaje.

**ENTREGA DE PLAYERAS:** tu kit y playera del PHIT CHALLENGE SUMMER se te entregarán a partir del viernes 17 de mayo en el studio 4U donde te hayas inscrito, sólo presenta tu boleto de inscripción.

La toma de medidas iniciales se llevará a cabo por la nutrióloga oficial del PHIT CHALLENGE SUMMER, en las siguientes fechas, horarios y ubicaciones:

15 de mayo Studio 4U Refugio	7 a 10am y 6 a 9pm
16 de mayo Studio 4U Jardines	7 a 10am y 6 a 9pm
17 de mayo Studio 4U Centro Sur	7 a 10am y 6 a 9pm

Aquí obtendremos tu porcentaje de grasa y músculo iniciales. Podrás acudir a medirte a cualquier studio 4U GYM, solo presenta tu boleto electrónico de inscripción y tu carnet de medidas (que recibirás al momento de tu inscripción), y proporciona tu nombre a la nutrióloga del PHIT CHALLENGE SUMMER.

Los participantes que no asistan a la toma de medidas dentro de los días y horarios indicados, quedarán automáticamente descalificados.

Recuerda que tendrás asesoría nutricional con la nutrióloga del studio donde te encuentras inscrito, pero la nutrióloga oficial del PHIT CHALLENGE SUMMER, quien será la encargada de llevar el registro de medidas, no podrá ofrecer asesoría nutricional a los participantes, con la finalidad de garantizar la transparencia durante la competencia.

**KICK OFF:** A partir del 20 de mayo inicia el concurso y nuestros participantes podrán asistir a entrenar a los studios 4U GYM con la rutina especial de PHIT CHALLENGE SUMMER.

**ENTRENAMIENTOS SABATINOS, están programados en las siguientes fechas:**

Sábado 25 de mayo

Sábado 01 de junio

Sábado 08 de junio

Sábado 15 de junio

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 cercana la fecha.

**Las medidas finales se llevarán a cabo el jueves 13 de junio. La nutrióloga oficial del PHIT CHALLENGE SUMMER recorrerá los studios 4U GYM en los siguientes horarios:**

6:00 a 8:00 am Centro sur

9:00 a 10:00 am Refugio

12:00 a 2:00 pm Jardines

3:00 a 4:00 pm Centro sur

5:00 a 7:00 pm Refugio

8:00 a 10:00 pm Jardines

Aquí obtendremos tu porcentaje de grasa y músculo finales. Podrás acudir a medirte a cualquier studio 4U GYM, solo presenta tu boleto electrónico de inscripción y tu carnet de medidas (que recibirás al momento de tu inscripción), y proporciona tu nombre a la nutrióloga del PHIT CHALLENGE SUMMER.

\*La toma de medidas finales se llevará a cabo en un mismo día (13 de junio), y serán supervisadas por una misma nutrióloga para garantizar la claridad de los datos. Es necesario tomar las medidas dos días antes del día de la clausura para poder contar con tiempo necesario de vaciar los datos y definir ganadores.

#### MECÁNICA DE PUNTUACIÓN:

-Cada visita a entrenar a tu studio 4U= 1 punto

Publica una selfie donde apareces entrenando dentro de 4U GYM en tu feed de Instagram, etiquetando a @4ugym y con el hashtag #PHITchallenge y obtendrás un punto. No está permitido publicar más de una vez por día, a excepción de los días sábados, en los cuales, podrás asistir a los entrenamientos sabatinos y publicar tu fotografía (con valor de 4 puntos) y además, asistir a entrenar a 4U GYM, y publicar tu fotografía (con valor de 1 punto), y con ello sumar ese día un total de 5 puntos.

Las fotografías publicadas contarán hasta el día viernes 14 de junio a las 14:00 horas.

-Cada asistencia a un challenge sabatino= 4 puntos

Publica una selfie donde apareces entrenando cada sábado en los entrenamientos sabatinos en tu feed de Instagram etiquetando a @4ugym y con el hashtag #PHITchallenge y obtendrás cuatro puntos. No está permitido publicar más de una vez por día.

Las fotografías publicadas contarán hasta el día viernes 14 de junio a las 14:00 horas.

-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 (no contarán las décimas ni centésimas). Ejemplo: si tu porcentaje de grasa inicial es de 20.02 y tu porcentaje de grasa final es de 18.05, contaremos dos puntos bajados de porcentaje de grasa, y esto equivaldría a 10 puntos para el concurso.

-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 (no contarán las décimas ni centésimas). Ejemplo: si tu porcentaje de grasa inicial es de 20.02 y tu porcentaje de grasa final es de 18.05, contaremos dos puntos bajados de porcentaje de grasa, y esto equivaldría a 10 puntos para el concurso.

#### ¿Cómo publicar mi foto en Instagram?

\*Contar con una cuenta activa en Instagram

\*Seguir a @4ugym en Instagram

\*Cuando subas tu foto, mencionar y taggear a 4u en dicha foto

\*Agregar el #PHITchallenge

\*Asegurarse de que esté bien escrito y mencionar a 4ugym oficial

\*Sólo contarán las fotos que publiques en tu feed, no en historias.

-Cada semana en el grupo de whatsapp oficial del PHIT CHALLENGE SUMMER, estaremos publicando los avances de puntaje de los concursantes.

-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 aumento de músculo.

-No se premiarán los puntajes por separado.

-Tendremos además descuentos y premios sorpresa durante los eventos.

**LOS PREMIOS:** Se premiará al primer lugar masculino y primer lugar femenino con \$15,000 en premios. Los ganadores serán nombrados durante el evento de clausura del PHIT CHALLENGE SUMMER el sábado 15 de junio, en el último entrenamiento al aire libre de 8:00 a 10:00 am. En ese mismo momento se les hará entrega de los premios.

\*En caso de haber empate, los premios serán divididos entre los ganadores que resulten tener el mismo puntaje final.

\*Si la persona ganadora de la categoría a la que corresponde no se encuentra presente el día de la premiación, el premio pasará de manera inmediata al participante que le siga en el tabulador de puntos como segundo lugar.