

## CURVES COMPLETE

- Objetivo:** Dar asesoramiento de los tres módulos de la certificación Curves Complete.  
Brindar la confianza necesaria para que las entrenadoras pasen su certificación  
Implementar Curves Complete desde el Estudio Fitness.
- Horario:** **Martes y viernes a las 12:00 pm de la cd. De México**
- Duración:** 7 semanas  
Sesión por clase de 1:20 hrs  
Favor de revisar el calendario y cronograma adjuntos.
- Ponentes:** Nutrición & Curves Complete: Marissa Cuesta.  
Aceptando el cambio: Marissa Cuesta.  
Ejercicio & Circuito Curves: Mariana Cortés

### Criterios & Procedimientos de Evaluación & Acreditación

- |  |             |
|--|-------------|
| • Mapas conceptuales                   | <b>20 %</b> |
| • Exámenes                             | <b>50 %</b> |
| • Video Estudio Fitness                | <b>15 %</b> |
| • 2 Estudio Fitness (Venta y No Venta) | <b>15%</b>  |

### Actividades de Aprendizaje

1. Se deberán enviar los mapas conceptuales antes del inicio de cada módulo.  
La calificación mínima aprobatoria por mapa es de 6
2. Como parte del aprendizaje, se deberán enviar las dudas que se hayan tenido para que las mismas sean resueltas dentro de las sesiones de cada módulo.
3. Al terminar cada módulo (*2 clases por módulo*) deberán presentar el examen en la fecha correspondiente. Sólo cuentan con 2 oportunidades para aprobarlos  
La calificación mínima aprobatoria es de 8 (*no hay prórroga para presentar los mismos*).
4. Se debe hacer la entrega de un video del Estudio Fitness (*de preferencia un Estudio Fitness real*); también se deberán enviar escaneados 2 Estudios Fitness uno de Venta y uno de No venta sin excepción alguna.

La calificación mínima aprobatoria del video es 7:

- La entrega del video debe ser del lunes 09 al viernes 13 de octubre 2017 a las 16:00 hrs Cd de México.
- Se debe enviar\* liga de YouTube, Dropbox, Google Drive u One Drive a los siguientes correos [rh@curves.lat](mailto:rh@curves.lat) y [Marianela.Barrio@cjc.com](mailto:Marianela.Barrio@cjc.com)

**\*NOTA:** No se aceptarán los videos que sean enviados en otro formato.

Los videos deben de estar visibles, es decir; no se deben enviar como privados.

- No hay límite mínimo de minutos del video ya que el mismo debe de contener el estudio Fitness completo, así como la presentación de precios (*se pueden enviar varias ligas*)
  - i. Podrán tomar como referencia el video del estudio fitness que se encuentra en Resources – Videos – Taller Estudio Fitness
- Los videos se evaluarán conforme a la implementación de los siguientes puntos:
  - i. Cumplir con los 12 objetivos de la venta
  - ii. Utilizar las frases de poder
  - iii. Mencionar los beneficios del entrenamiento Curves y de Curves Complete
  - iv. Establecer metas en Medidas y Peso
  - v. Hacer la presentación de Precios completa

De no enviar los Cuadros Conceptuales y/o de no aprobar los exámenes y/o de no hacer la entrega del video; deberán iniciar el proceso nuevamente. (*Sin excepción*)

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

### *NUTRICIÓN & CURVES COMPLETE*

SEMANA	TEMA
Semana 1	Entrega del cuadro o mapa conceptual del módulo Entrega de dudas
Semana 2   Clase 1 Martes	Resolución de dudas - sección Aprender y Cambiar (15- 20 min) <u>Sección 1: Aprender</u> Conceptos básicos de nutrición 6 clases de nutrimentos <u>Sección 2: Cambiar</u> Peso y metabolismo Fases del plan
<p>Inscríbase en "Módulo 1 Nutrición &amp; Curves Complete – Clase 1" el 23 de ene de 2018, 12:00 CST en:</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/1998502409301741315">https://attendee.gotowebinar.com/register/1998502409301741315</a></p> <p>Al inscribirse, recibirá un correo de confirmación con información sobre cómo unirse al seminario web.</p>	
Semana 2   Clase 2 Viernes	Resolución de dudas - sección Dirigir (15- 20 min) <u>Sección 3: Dirigir</u> Planear comidas basadas en intercambios Asesoramiento Curves Complete
<p>Inscríbase en "Módulo 1 Nutrición &amp; Curves Complete – Clase 2" el 26 de ene de 2018, 12:00 CST en:</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/3918417936677729027">https://attendee.gotowebinar.com/register/3918417936677729027</a></p> <p>Al inscribirse, recibirá un correo de confirmación con información sobre cómo unirse al seminario web.</p>	
Semana 3	Examen NUTRICIÓN & CURVES COMPLETE

ACEPTANDO EL CAMBIO

SEMANA	TEMA
Semana 3	Entrega del cuadro o mapa conceptual del módulo Entrega de dudas
Semana 4   Clase 1 Martes	<u>Sección 1: Aprender</u> Anatomía básica del cerebro Químicos del cerebro Sistema digestivo <u>Sección 2: Cambiar</u> Estrategias externas para la Modificación de la conducta Estrategias internas para la Modificación de la conducta
<p>Inscríbase en "Módulo 2 Aceptando el cambio – Clase 1" el 6 de feb de 2018, 12:00 CST en:  <a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/9190782900049693187">https://attendee.gotowebinar.com/register/9190782900049693187</a></p> <p>Al inscribirse, recibirá un correo de confirmación con información sobre cómo unirse al seminario web.</p>	
Semana 4   Clase 2 Viernes	<u>Sección 3: Dirigir</u> Recaídas y Prevención de Recaídas Estrategias para prevención de Recaídas Resolución de dudas – preguntas frecuentes (40 min)
<p>Inscríbase en "Módulo 2 Aceptando el cambio – Clase 2" el 9 de feb de 2018, 12:00 CST en:  <a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/7246892521630106115">https://attendee.gotowebinar.com/register/7246892521630106115</a></p> <p>Al inscribirse, recibirá un correo de confirmación con información sobre cómo unirse al seminario web.</p>	
Semana 5	Examen ACEPTANDO EL CAMBIO

### EJERCICIO Y CIRCUITO CURVES

SEMANA	TEMA
Semana 5	Entrega del cuadro o mapa conceptual del módulo Entrega de dudas
Semana 6   Clase 1 Martes	<p>Resolver las dudas enviadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar anatomía básica, fisiología y kinesiología</li> <li>• Sistemas energéticos, frecuencia cardiaca optima, somatotipos.</li> <li>• Discusión de los 5 componentes relacionados con la salud y el ejercicio (adaptaciones fisiológicas)</li> </ul>
<p>Inscríbase en "Módulo 3 Entrenamiento &amp; Circuito Curves – Clase 1" el 20 de feb de 2018, 12:00 CST en:</p> <p><a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/1369872029283699203">https://attendee.gotowebinar.com/register/1369872029283699203</a></p> <p>Al inscribirse, recibirá un correo de confirmación con información sobre cómo unirse al seminario web.</p>	
Semana 6   Clase 2 Viernes	<p>Resolver dudas acerca de clase 1 y certificación en general (20 minutos previos).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender sobre el circuito Curves y máquinas.</li> <li>• Discusión de como entrenar para mantener el cambio.</li> <li>• Primera sesión y primeros 5 entrenamientos</li> <li>• Cualidades de la entrenadora curves: importancia de corregir, exigir y celebra.</li> </ul>
<p>Inscríbase en "Módulo 3 Entrenamiento &amp; Circuito Curves – Clase 2" el 23 de feb de 2018, 12:00 CST en:</p> <p><a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/8137610189826358019">https://attendee.gotowebinar.com/register/8137610189826358019</a></p> <p>Al inscribirse, recibirá un correo de confirmación con información sobre cómo unirse al seminario web.</p>	
Semana 7	Examen EJERCICIO Y CIRCUITO CURVES

### VIDEO ESTUDIO FITNESS + ENTREGA ESTUDIO FITNESS

SEMANA	TEMA
Semana 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer la entrega del video del Estudio Fitness</li> <li>• Enviar 2 Estudio Fitness <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Venta</li> <li>○ No Venta</li> </ul> </li> </ul>

CRONOGRAMA

2017 **diciembre**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
11	12	13	14	15
Registro   Curves Complete				
Presentar exámenes psicométricos				
18	19	20	21	22
Registro   Curves Complete				
Presentar exámenes psicométricos				
25	26	27	28	29
Registro   Curves Complete				
Presentar exámenes psicométricos				
01	02	NOTAS		

2018

# enero

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04	05
	Registro   Curves Complete				
	Presentar exámenes psicométricos				
	08	09	10	11	12
	Registro   Curves Complete hasta las 12:00 hrs Cd de México				
	Presentar exámenes psicométricos hasta las 12:00 hrs Cd de México				
	15	16	17	18	19
Sem. 1	Entrega del mapa conceptual del módulo <b>Nutrición &amp; Curves Complete</b> hasta las 23:00 horas Cd de México				
	22	23	24	25	26
Sem. 2		Clase 1 Módulo 1 - <b>Nutrición &amp; Curves Complete</b> (12:00 horas Cd de México)			Clase 2 Módulo 1 - <b>Nutrición &amp; Curves Complete</b> (12:00 horas Cd de México)
	29	30	31	01	02
Sem. 3	Entrega del mapa conceptual del módulo <b>Aceptando el Cambio</b>				
	Examen del Módulo de <b>Nutrición &amp; Curves Complete</b> hasta las				
	05	06	Notas:		

2018

# febrero

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	29	30	31	01	02
				Entrega del mapa conceptual del módulo <b>Aceptando el Cambio</b> hasta las 23:00 horas Cd de México	
				Examen del Módulo de <b>Nutrición &amp; Curves Complete</b> hasta las 16:00 horas Cd de México	
Sem. 4	05	06	07	08	09
		Clase 1 Módulo 2 - <b>Aceptando el Cambio</b> (12:00 horas Cd de México)			Clase 2 Módulo 2 - <b>Aceptando el Cambio</b> (12:00 horas Cd de México)
Sem. 5	12	13	14	15	16
	Entrega del mapa conceptual del módulo <b>Entrenamiento &amp; Circuito Curves</b> hasta las 23:00 horas Cd de México				
	Examen del módulo <b>Aceptando el Cambio</b> hasta las 16:00 horas Cd de México				
Sem. 6	19	20	21	22	23
		Clase 1 Módulo 3 - <b>Entrenamiento &amp; Circuito Curves</b> (12:00 horas Cd de México)			Clase 2 Módulo 3 - <b>Entrenamiento &amp; Circuito Curves</b> (12:00 horas Cd de México)
Sem. 7	26	27	28	01	02
	Examen del Módulo de <b>Entrenamiento &amp; Circuito Curves</b> hasta las 16:00 horas Cd de México				
	Entrega del video del Estudio Fitness				
	Entrega de 2 Estudio Fitness: Venta y No Venta				



2018

# marzo

Sem.  
7

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
26	27	28	01	02
			Examen del Módulo de <b>Entrenamiento &amp; Circuito Curves</b> hasta las 16:00 horas	
			Entrega del video del Estudio Fitness hasta las 23:30 hrs Cd de México	
			Entrega de 2 Estudio Fitness: Venta y No Venta	
05	06	07	08	09