



¡BIENVENIDO A TU TRANSFORMACIÓN!

GIMNASIO

CLUB DEPORTIVO USS



¡BIENVENIDO AL GIMNASIO CLUB DEPORTIVO USS!

TU ESPACIO PARA EL BIENESTAR INTEGRAL

- Somos un gimnasio abierto a todo público, dedicado a ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud y rendimiento físico. Contamos con un equipo profesional y las instalaciones de primer nivel para tu entrenamiento.



TU ESPACIO PARA UNA VIDA ACTIVA

En el **Gimnasio Club Deportivo USS** te ofrecemos más que solo máquinas; te brindamos un ambiente dinámico y motivador, abierto a todo público, para que alcances todos tus objetivos de fitness. Con un equipo de profesionales dedicados y modernas instalaciones, estamos listos para acompañarte en cada repetición y cada meta.

✓ HORARIO DE FUNCIONAMIENTO*



LUNES A VIERNES
6:00 a 22:00 H

SÁBADOS
8:00 a 18:00 H

DOMINGOS Y FESTIVOS
9:00 a 14:00 H

*El ingreso está permitido hasta 1 hora antes del cierre.

✓ ¿DÓNDE ENCONTRARNOS?



Dirección: Av. Padre Hurtado Sur #2650, Las Condes.

PLANES DE USO LIBRE: ¡TU ENTRENAMIENTO, A TU RITMO!

- Accede a todas nuestras instalaciones, incluyendo máquinas de cardio, pesas, y una zona de entrenamiento funcional (disponible fuera del horario de clases). Al contratar cualquier plan, tienes derecho a la elaboración de una rutina de entrenamiento diseñada para ti.

TICKET DIARIO	PLAN MENSUAL	PLAN TRIMESTRAL	PLAN SEMESTRAL	PLAN ANUAL
	1 MES	3 MESES	6 MESES	12 MESES
\$12.000	\$60.000	\$150.000	\$270.000	\$450.000

*Desde el 1 de octubre: Matrícula anual \$20.000

PLANES ESPECIALES: BENEFICIOS EXCLUSIVOS

- Diseñamos planes con horarios y precios especiales para grupos específicos:

PLAN **+60**

- ✓ Para adultos mayores desde 60 años
- ✓ Posibilidad de acceder a entrenamientos personalizados



Horario exclusivo:

Lunes a domingo: 09:00 – 12:00 H

Valor mensual: **\$20.000**

Requisitos: Carnet + formulario a contacto.cd@uss.cl

PLAN **ESTUDIANTES**

- ✓ Dirigido a estudiantes de educación superior
- ✓ Posibilidad de acceder a entrenamientos personalizados



Horario exclusivo:

Lun-Vie: 10:00 – 16:00 H

Sáb: 12:00 – 17:00 H

Dom y festivos: 09:00 – 13:00 H

Valor mensual: **\$30.000**

Requisitos: Certificado alumno regular
+ formulario a contacto.cd@uss.cl

PLAN **RAMAS CDUSS**

- ✓ Para deportistas de ramas internas (hasta 18 años)
- ✓ Posibilidad de acceder a entrenamientos personalizados



Horario:

Lun-Vie: 14:00 – 17:00 H

Sáb: 12:00 – 15:00 H

Dom: 10:00 – 13:00 H

Valor mensual: **\$10.000**

Importante: Los planes especiales solo dan acceso al gimnasio, sala de maquinas y pesas.
No dan acceso a las clases dirigidas grupales.

ENTRENAMIENTO SEMI-PERSONALIZADOS:

Es un formato de entrenamiento en grupos reducidos (2 a 4 personas) que combina lo mejor del entrenamiento personalizado con la energía del trabajo grupal. Cada sesión mantiene planificación, supervisión y seguimiento, asegurando una experiencia guiada, eficiente y orientada a resultados.

INCLUYE:

- Evaluación inicial y asignación a grupo según nivel y objetivos
- Planificación estructurada con progresión definida
- Entrenamiento guiado en grupos reducidos con supervisión constante
- Adaptaciones individuales dentro del contexto grupal

SESIONES **DUO**

8 sesiones \$240.000

12 sesiones \$342.000

24 sesiones \$691.000

SESIONES **TRIO**

8 sesiones \$288.000

12 sesiones \$414.000

24 sesiones \$829.000

SESIONES **CUARTETO**

8 sesiones \$320.000

12 sesiones \$456.000

24 sesiones \$921.000

*Las 8 y 12 sesiones deben ser utilizadas en un mes. 24 sesiones trimestre

ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS: EL FOCO ERES TÚ

Un servicio exclusivo diseñado en función de tus objetivos, condición física y contexto individual. Cada sesión es planificada y supervisada por un profesor, integrando principios de entrenamiento basados en evidencia para asegurar progreso, seguridad y resultados medibles.

INCLUYE:

- Evaluación inicial de composición corporal y condición física
- Diseño de un plan estructurado y progresivo
- Entrenamiento guiado con supervisión directa
- Ajustes continuos en base a tu evolución

PLAN MENSUAL

**8
SESIONES**

\$160.000

EMPEZAR

PLAN MENSUAL

**12
SESIONES**

\$228.000

SUBE DE NIVEL

PLAN TRIMESTRAL

**24
SESIONES**

\$432.000

RESERVA AHORA

PLAN TRIMESTRAL

**36
SESIONES**

\$612.000

COMPROMISO TOTAL

CLASES GRUPALES: ENERGÍA Y COMUNIDAD

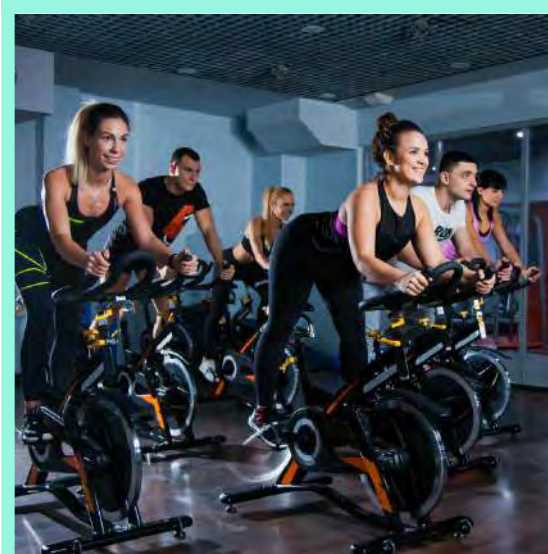
- Ofrecemos una variedad de clases dinámicas para diferentes niveles y objetivos. ¡Encuentra tu favorita!



CROSSFIT

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDAD QUE COMBINA FUERZA, RESISTENCIA Y EJERCICIOS CARDIOVASCULARES PARA DESAFIAR TU CUERPO.

LUNES Y MIÉRCOLES: 07:00 AM
MARTES Y JUEVES: 18:30 PM
SÁBADOS: 11:00 AM



CYCLING

CICLISMO INDOOR AL RITMO DE LA MÚSICA, IDEAL PARA MEJORAR TU CAPACIDAD RESPIRATORIA, FORTALECER PIERNAS Y TRONCO, Y AUMENTAR TU RESISTENCIA.

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES: 08:00 AM
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES: 10:30 AM
MARTES Y JUEVES: 19:30 PM
MIÉRCOLES: 19:00 PM
SÁBADOS: 10:00 AM

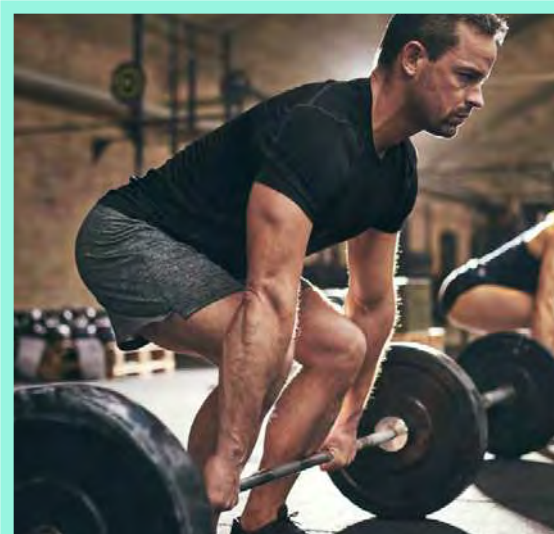


ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

MEJORA TU FUERZA, COORDINACIÓN Y MOVILIDAD CON EJERCICIOS QUE PREPARAN TU CUERPO PARA LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS.

LUNES Y MIÉRCOLES: 19:30 PM
VIERNES: 18:00 PM

CLASES GRUPALES: ENERGÍA Y COMUNIDAD



HYBRID

COMBINA EJERCICIOS DE FUERZA, RESISTENCIA Y CARDIO EN UNA SESIÓN COMPLETA Y DESAFIANTE, IDEAL PARA UN RENDIMIENTO FÍSICO INTEGRAL.

MARTES Y JUEVES: 07:00 AM



GAP

(GLÚTEOS,
ABDOMEN
Y PIERNAS)

CLASE ENFOCADA EN TONIFICAR Y FORTALECER LOS MÚSCULOS DE LA ZONA INFERIOR DEL CUERPO CON EJERCICIOS LOCALIZADOS Y DE ALTA INTENSIDAD.

MARTES Y JUEVES: 08:00 AM



ZUMBA

SESIÓN DE BAILE FITNESS CON RITMOS LATINOS Y MOVIMIENTOS AERÓBICOS, MEJORANDO TU CAPACIDAD CARDIOVASCULAR, COORDINACIÓN Y AGILIDAD.

MARTES Y JUEVES: 09:15 AM
MARTES Y JUEVES: 20:00 PM
SÁBADOS: 10:00 AM
SÁBADOS: 11:00 AM



BAILE ENTRETENIDO

DISFRUTA DE UNA CLASE CON DIFERENTES ESTILOS DE BAILE, MEJORANDO TU COORDINACIÓN, EXPRESIÓN CORPORAL Y RESISTENCIA EN UN AMBIENTE MOTIVADOR.

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES: 09:00 AM

NUESTRO STAFF: PROFESIONALES A TU SERVICIO

- Conoce a los profesionales que te guiarán, motivarán y apoyarán en cada paso de tu camino de tener un mejor estado físico. Su compromiso y experiencia son la base de nuestro gimnasio.



**JEFE GIMNASIO
DIEGO OSORIO NIÑO**



**COORDINADOR GIMNASIO
JAVIER AGUILERA**



**PROFESORA GIMNASIO
MACARENA SANTIS**



**PROFESOR GIMNASIO
CRISTÓBAL CARRANZA**



**PROFESOR GIMNASIO
MATHEUS MENDES**



**PROFESORA GIMNASIO
GLORIA MALDONADO**



**PROFESOR GIMNASIO
SEBASTIÁN PINO**

INSTALACIONES DE PRIMER NIVEL

✓ Equipamiento y Áreas

Contamos con todo lo que necesitas para un entrenamiento completo:

- Infraestructura para entrenamiento cardiovascular, de fuerza y movilidad.
- Amplia zona de pesas libres y espacio dedicado a entrenamiento funcional.

✓ Comodidad y Seguridad

- Vestuarios equipados con duchas, vestidores y casilleros.
- Protocolo de emergencias con personal de paramédicos para atención inicial en caso de lesiones o emergencias primarias.



NORMAS CLAVE PARA LA COMUNIDAD

- **PARA EL BIENESTAR DE TODOS, TE PEDIMOS:**

- ✓ Uso obligatorio de toalla pequeña durante el entrenamiento.
- ✓ Limpieza de equipos y materiales después de su uso.
- ✓ Utilizar vestimenta adecuada para la actividad física.
- ✓ Puntualidad en las instalaciones y servicios reservados.
- ✓ Sugerimos presentar un certificado médico que acredite tu aptitud física, aunque no es obligatorio.
- ✓ En este gimnasio alternamos el uso de las máquinas y velamos por una sana convivencia.

*Aclarar que estas con conductas generales y no representan la totalidad de "normas de convivencia".





**GIMNASIO
CDUSS**

CONSULTAS GENERALES:



contacto.cd@uss.cl



clubdeportivo.uss.cl