



Estudio de danza aérea de Frequent Flyers® Productions - Una introducción

La misión de Frequent Flyers® Productions es crear y promover la magia de la danza aérea a través de la actuación y la educación. Nuestra visión es ayudar a las personas a ver el mundo desde una nueva perspectiva al experimentar el lado positivo de estar boca abajo en la danza aérea. Creemos que esta conciencia ampliada ayuda a todos a maximizar su potencial creativo que a su vez proporciona un terreno fértil para que estos solucionadores de problemas aborden dificultades, creen nuevas oportunidades y resuelven problemas en nuestra comunidad y más allá.

Nuestra escuela está diseñada para todos los niveles de habilidad e interés. Ya sea que desee tomar clases solo por divertirse, ponerse en forma, convertirse en un bailarín aéreo profesional o para simplemente dejar que su niño interior columpia, gira y vuela durante unas horas cada semana, nosotros tenemos algo para usted. FFP ofrece una amplia variedad de clases y lecciones privadas y siempre estamos abiertos a agregar clases si no puede encontrar lo que busca en nuestro horario.

Política contra la discriminación

Frequent Flyers Productions cree que la igualdad de oportunidades es importante para el éxito continuo de nuestra organización y nuestra comunidad. Estamos comprometidos a brindar un servicio inclusivo y ambiente acogedor para todos los miembros de nuestro personal, voluntarios, subcontratistas, vendedores y clientes.

Frequent Flyers Productions no discrimina y tiene la intención de evitar discriminación por motivos de raza, discapacidad, condiciones de salud, color, religión (credo), identificación o expresión de género, edad, orientación sexual, origen nacional (ascendencia), etnia, ciudadanía, estado militar, afiliación política, estado civil, embarazo, o cualquier otra clasificación protegida ya sea que exista ahora o que se determine de vez en cuando de acuerdo con las leyes federales, estatales o locales aplicables.

Esta política se aplica a todas las actividades de Frequent Flyers Productions, incluidas pero no limitado a empleo, selección de voluntarios, compras y selección de proveedores, independientes contratistas o consultores.

Frequent Flyers define "discriminación negativo" para incluir (pero no necesariamente limitarse a) denegar servicios, admisión a clases y eventos, empleo u oportunidades de voluntariado a cualquier clase de individuos de una manera que restringe negativamente las oportunidades para esa clase de individuos.

Vestimenta y ropa para las clases

Para todas las clases aéreas, debe usar mallas que cubren la parte posterior de las rodillas, así como una camisa ajustada que cubra por completo el estómago y las axilas, y que se pueda meter en los pantalones. Los leotardos son recomendados pero no requeridos. La parte posterior de las rodillas, la cintura y las axilas deben estar cubiertas para evitar quemaduras. Prepárese para moverte con pies descalzos. El cabello largo debe recogerse en una cola de caballo, moño o trenza.

Cosas a evitar:

- Cualquier cosa con costuras duras o cremalleras
- Sujetadores deportivos sin camisa
- Pantalones cortos sin mallas debajo
- Joyería
- Lociones, aceites, perfumes
- Ropa suelta

Es posible que su instructor le pide que se lave, no participe o use algo de los objetos perdidos y encontrados si no está debidamente preparado para la clase.

Una nota sobre La vestimenta para partes sensibles del cuerpo

Ciertas prendas de ropa interior pueden ser necesarias (cinturones de baile, sujetadores o sostenes deportivos). También es posible que sea necesario evitar cierta ropa interior (fajas) para su propia seguridad y comodidad mientras practica la danza aérea.

Lo primero y más importante: usted es responsable de su propia seguridad, incluida la tomar decisiones sobre la ropa adecuada y adaptarse apropiadamente. La mayoría de las molestias y lesiones se pueden evitar con un poco de previsión.

1. Cinturones de baile

Los cinturones de baile a menudo se usan para proteger el pene y los testículos.

http://en.wikipedia.org/wiki/Dance_belt Si no tiene un cinturón de baile, puede encontrar uno en línea o en una tienda local de artículos de baile (como Boulder Bodywear: puede obtener un 15% de descuento como estudiante de Frequent Flyers). Como ropa interior, la talla se basa en la medida de la cintura. Hablando de ropa interior: si no tiene un cinturón de baile, también puede utilizar pantalones cortos, mallas de compresión o calzoncillos ajustados. En general, el más apretado, mejor. Cualquier cosa con piernas sueltas (boxers, calzoncillos tipo bóxer) es casi seguro que es una mala idea.

De cualquier manera, es posible que deba hacer ajustes durante la clase para mantenerse cómodo y seguro. Casi siempre esto significa “centrado en lo alto al frente”. Más generalmente, “fuera de peligro”, donde el daño puede ocurrir cuando envuelva la tela alrededor de la pierna, o de montarse a horcajadas sobre una barra de trapecio, o doblar por la cintura y colgar de cualquier aparato. ¿Qué significa ser responsable de esto? Significa prestar atención, tanto a lo que ven sus ojos (daño potencial) como a lo que le dice su cuerpo (¡Oye! ¡Esto no es cómodo!”)

0. Sujetadores deportivos

Los sostenes deportivos a menudo se usan para proteger los senos. Estos se pueden encontrar en la sección de lencería de cualquier tienda de ropa. El diseño entrecruzado de las correas evita que las correas se caigan del hombro mientras se mueve en el aire y el apoyo

adicional puede ser muy beneficioso. Todos deben usar una camisa ajustada para que no se levante cuando invierta.

0. Fajas de pecho

Si usa una faja en el pecho, la mayoría de los estilos son peligrosos para usar en ejercicios moderadas o extremas, y no debe usarlos para clases aéreas. Existe “fajas deportivas” y esa puede ser una opción. Sin embargo, escucha a su cuerpo, porque si no puede respirar cuando está al revés en el aire, ¡eso es una problema!

Usar dos tipos de sujetadores deportivos es una alternativa segura a las fajas durante las clases aéreas.

Información general del estudio

Noticias

Puede encontrar información de clases en FFP, horarios de eventos y otras noticias interesantes en:

- Sitio web: www.frequentflyers.org
- Página de Facebook : Frequent Flyers Productions
- Grupo de estudiantes de Facebook: Frequently Flying Students of FFP
- Instagram: @freqflyers
- Twitter: @freqflyers
- También puede registrarse para recibir actualizaciones por correo electrónico en: http://www.frequentflyers.org/page/mailling_list/

Política de tolerancia cero a las drogas y el alcohol

Los estudiantes de Frequent Flyers deben comprometerse a actuar de manera apropiada en todo momento y aceptar que el uso de, o estar bajo la influencia de, alcohol, marihuana, drogas ilegales o el abuso de drogas recetadas antes de las clases, ensayos, o actuaciones está prohibidas. La violación de esta política significa la inmediata expulsión de clases actuales y próximas actuaciones con Frequent Flyers.

Política de inclemencias del tiempo

En general, si el Distrito Escolar del Valle de Boulder está cerrado, nuestro estudio también está cerrado. Para información actualizada sobre cierres, consulte nuestro sitio web.

Nuestros espacios de estudio

Nuestra oficina principal está ubicada en el Estudio 1, a la izquierda al entrar al estacionamiento. Aquí es donde todos los estudiantes nuevos deben registrarse y cualquier pregunta sobre las clases o el registro debe ser dirigido. Studio 2 está justo enfrente cruzando el estacionamiento.

Ausencias y tardanzas

Sabemos que una vez que descubra la alegría de volar con FFP, nunca querrá perder una clase. Sin embargo, si surgen circunstancias que le impiden asistir a una clases programada,

puede enviar un correo electrónico Office@frequentflyers.org para alas, como se explica a continuación:

El instructor puede pedirles a los estudiantes que lleguen más de 15 minutos tarde a cualquier clase que se sienten y ven la duración de la clase. **En este caso, no se ofrecerán alas ni crédito en la cuenta.**

Alas

Cualquier persona mayor de 12 años recibirá 'alas' por las clases perdidas. Las alas son nuestro sistema de tarjetas perforadas para clases sin cita previa. Para configurar sus alas, deberá enviar un correo electrónico a office@frequentflyers.org. Las alas también se pueden comprar para su uso. Las alas de maquillaje caducan 6 meses después de su fecha de emisión. Las alas compradas caducan 12 meses después de la fecha de compra. Cada ala vale \$5.

Si pierde una clases de 1.5 horas = 6 alas (excepto fitness que es 5 alas)

Si pierde una clases de 1.25 horas = 5 alas

Si pierde una clases de 1.0 hora = 4 alas

Las alas también se pueden comprar para su uso, cuanto más compre, ¡menos costará cada ala!

12 = \$57

24 = \$110

36 = \$162

Precios por clases sin cita previa

Gimnasio abierto (\$15 o 3 alas)

Aparato mixto (\$25 o 5 alas)

Acondicionamiento físico avanzado (\$30 o 6 alas)

Reglas del gimnasio abierto

1. Solo puedes participar en el gimnasio abierto si:
 - a. Actualmente está inscrito en una clase en Frequent Flyers Aerial Dance, o
 - a. Ha tomado una clase o lección privada en Frequent Flyers en los últimos seis meses, o
 - a. Ha recibido permiso del Director de educación de Frequent Flyers
2. Solo se le permite usar equipo sobre el cual haya recibido instrucción formal.
3. El gimnasio abierto es un momento para practicar las habilidades que ha estudiado con un maestro. No es tiempo para aprender nuevas habilidades.
4. No puede enseñar nuevas habilidades a otro estudiante de gimnasia abierta. (Ver #2 y #3)
5. Debe entrenar con una colchoneta adecuada debajo del equipo. Si esto está claro, por favor hable con el miembro del personal del gimnasio abierto. Se requieren almohadillas de choque para practicar cualquier caída.
6. Se registrará cada vez que llegue al gimnasio abierto y, al hacerlo, acepta las reglas anteriores.

Padres

Es responsabilidad de los padres quedarse con sus hijos hasta el comienzo de la clase y recoger a sus hijos inmediatamente después de que la clase haya terminado. El personal y los maestros de FFP no son responsables de tomar cuidado de los niños fuera del horario de clases. *****Si llega más de 15 minutos tarde a recoger a su hijo, y no se ha comunicado con el personal de FFP, se cobrará un cargo de \$25 a su tarjeta registrada. Mas de 30 minutos resultara en un cargo de \$50**.***

Actualmente, los padres no pueden quedarse y observar las clases. Desalentamos a que los padres miran las clases a través de las ventanas o puertas traseras. Esto distrae mucho y puede ser un riesgo de seguridad para los estudiantes. Los padres pueden observar los últimos 15 minutos de la última clase de la sesión o del campamento. Enviaremos información sobre esto antes de la última clase de la sesión.

Liberación de responsabilidad y publicación de fotos

Todos y cada uno de los estudiantes deben firmar un formulario de Liberación de responsabilidad y seguro. Un padre/tutor debe firmar para menores de 18 años. También solicitamos que usted firme un formulario de publicación de fotos, ya que usamos imágenes de nuestras clases para promoción y presentación de informes a las agencias de financiación. Si prefiere que no se tome su foto, por favor avise a sus maestros. Si un fotógrafo está presente, es su responsabilidad informarles que no desea que le tomen una foto. Si usted está tomando fotos o videos, asegúrese de que solo usted o su estudiante esté en el marco para respetar los deseos de otras personas.

Clases privadas, fiestas de cumpleaños y clases / fiestas en grupo

Se ofrecen clases particulares, fiestas y retiros en todo lo aéreo. Si quiere mejorar sus habilidades en un aparato o celebrar una ocasión especial con un grupo de amigos, podemos personalizar una lección privada para usted.

Costos de lecciones privadas:

\$75/hr/1 persona

\$120/hr/2 personas (total)

\$150/hr/3 personas (total)

\$160/hr/4-5 personas (total)

Descuentos disponibles para reservar 4 o más lecciones privadas, por favor envíe un correo electrónico a la oficina de FFP para obtener más información office@frequentflyers.org. Las lecciones privadas deben pagarse en su totalidad en el momento de la reserva. Si hay un grupo de personas que quieren programar una serie de clases, pueden hacerlo y pagar \$35/persona por clases de 1 ½ hora, con un mínimo de 6 estudiantes.

Se requiere un depósito del 50% para reservar todas las fiestas / clases grupales. El saldo debe pagarse al menos un día hábil antes de la lección. **No hay reembolsos si se cancela dentro de las 48 horas de la lección.** Si cancela antes de las 48 horas antes de las lecciones, FFP reembolsará el 50% del costo de la lección. Todos los participantes deben haber completado una Liberación de responsabilidad antes de cualquier evento. *Frequent Flyers no ofrece decoración, instalación anticipada o recogida tardía a menos que se solicite específicamente.*

Comportamiento de clase

1. Quitar los zapatos antes de ingresar al estudio. Dejar cualquier bolsa, ropa, botellas de agua, etc., cuidadosamente contra la pared para que no representen un peligro de tropiezo.
2. No se permite alimentos ni bebidas (excepto agua en recipientes a prueba de derrames/irrompibles) en el estudio. Cualquier otra comida/bebida debe consumirse en el pasillo o en el exterior. Ayuda a mantener nuestro espacio ordenado al desechar adecuadamente los envases de alimentos vacíos, envoltorios, botellas, etc.
3. No se permite el uso de teléfonos celulares en el estudio. Queda a discreción del maestro solicitar que los teléfonos celulares sean colocados en la “cárcel de teléfonos celulares” durante la duración de la clase si los estudiantes no los guardan en sus bolsas.
4. Hablar mientras el maestro está instruyendo es una falta de respeto y una distracción.
5. Los estudiantes no pueden subirse al equipo antes de recibir el permiso de un maestro, y los estudiantes no están permitidos en el equipo entre clases.
6. No se permiten estudiantes en armarios de almacenamiento, cuarto de suministros o la cocina sin un instructor acompañante.
7. Se permite tomar fotografías o grabar vídeos durante la clase solo con permiso explícito del instructor; si quiere tomar fotografías en la última clase de la sesión, pide permiso al maestro.
8. Tenga en cuenta que las clases no están abiertas a la observación y siempre queda a discreción del instructor si los observadores son bienvenidos o no. Como regla general, los padres están bienvenidos a observar los últimos 15 minutos de la última clase de cada sesión.
9. Usamos un enfoque “práctico” para enseñar y proteger para mantener a los estudiantes seguros. Si usted tiene un problema con ser tocado, por favor avise a su(s) maestro(s).
10. Solo se permiten animales de servicio registrados en los espacios del estudio.
11. Llegar a clase a tiempo y listo para participar. Si llega 15 o más minutos después de que la clase ha comenzado, su maestro puede pedirle que se siente y observe.
12. Se espera que los estudiantes se mantengan activos y comprometidos durante la clase.
13. Todo el mundo tiene un nivel diferente de comodidad al probar cosas nuevas. Comentarios negativos, dirigidos a usted mismo o a otros son inaceptables y no están permitidos en el salón de clases.
14. No se permite que los estudiantes realicen habilidades que no se enseñan dentro del contexto de la clase sin el permiso del instructor.
15. Nunca está permitido que los estudiantes enseñen habilidades a sus compañeros.
16. Todos los estudiantes deben tener el tapete apropiado debajo de ellos en todo momento durante la instrucción en el salón de clases y gimnasio abierto. No se permite a nadie subir en el equipo sin el tapete apropiado. En ocasiones, su maestro puede determinar que es apropiado trabajar sin colchoneta, como cuando se hace “coning” (oscilación en círculos) o cuando se realizan otros trabajos de piso a aire.
17. Si su instructor decide que su comportamiento en clase no es apropiado, recibirá tres advertencias antes de que le pidan que abandone la clase. Primero una advertencia verbal; si hay un segundo advertencia, tendrá que sentarse fuera de clase y mirar (para estudiantes menores, esto también resulta en una llamada telefónica a los tutores). Si hay una tercera advertencia, se le pedirá que se abandone de clase.
18. Si pierde algo mientras está en el estudio, avísanos y podemos verificar la caja de los objetos perdidos y encontrados. Tenga en cuenta que los artículos que queden más de 30 días se donarán a Goodwill o serán descartados o utilizados en disfraces.
19. Muestra respeto por ti mismo, otros estudiantes, el espacio y sus instructores.

Seguridad

1. **Calificaciones del maestro:** Además de experiencia en pilates, yoga, masajes, fisioterapia, ciencia, artes marciales, y casi todo tipo de baile imaginable, nuestros maestros son consumados artistas aéreos muy consumados. Todos nuestros maestros completan un riguroso proceso de selección, específicamente orientado a la enseñanza de la danza aérea con énfasis sobre seguridad y técnica.
2. **Equipo:** Sus instructores y sus compañeros de clase velan por su seguridad. Estamos todos presentes para asegurarnos de que todos estén seguros. Si bien los maestros siempre hacen chequeos de seguridad en el equipo, si nota algo que parece inseguro (mosquetones cruzados, cuerdas deshilachadas, sonidos extraños, agujeros o corridas en la tela, etc.). Nunca está de más llevarlo a la atención de su instructor.
3. **Protección:** Su Instructor siempre estará allí para ayuda e cuando no se siente completamente cómodo con un movimiento en particular, o cuando está probando algo nuevo. Ayudar significa que su maestro tendrá que contactar físicamente para mantenerlo a salvo. Si se siente incómodo con eso, por favor avise a su maestro.
4. **Lesiones:** Informe a su maestro de cualquier lesión pasada o actual. Aunque es su responsabilidad escuchar a su cuerpo y evitar movimientos que agraven una lesión, si su profesor sabe de sus lesiones, puede darle movimientos alternativos. Evite lastimarse durante la clase al no empujar su cuerpo más allá de su límite. Si se lastime, cuídese y tome el tiempo adecuado para sanar. Si hay alguna pregunta sobre la gravedad de su lesión, consulte a su médico. ¡Cada plan de vuelo es diferente! Siempre respeta a si mismo y tenga paciencia. ¡La danza aérea es una actividad maravillosamente desafiante! Todo el mundo responde a cada aparato de manera diferente: no se compare con otros estudiantes. No se desespere si no pueda hacer algo la primera vez. La técnica aérea toma tiempo para desarrollarse. La fuerza también toma tiempo para desarrollarse. Sus instructores están ahí para apoyarte en todos los sentidos. En lugar de frustrarse, pida consejo a sus instructores si tenga alguna dificultad. Cuanto más positivo que es, cuanto más trabaja y cuanto más que se enfoque en su propio progreso, más rápido conseguirá sus alas!

Pólizas acerca de COVID- 19 y enfermedades en general

**** Si un participante tiene fiebre, una enfermedad contagiosa, algún síntoma de resfriado o gripe, o está vomitando, le pedimos que se quede en casa.**

Consideraciones de COVID:

- Las clases aéreas se reanudarán con 16 alumnos como máximo.
- El equipo se puede compartir dentro de las clases.
- Seguimos limpiando el estudio 3 veces por semana.
- Operamos los ionizadores del sistema HVAC un mínimo de 3 horas antes de cualquier clase y 2 horas después.
- Resina y tiza estarán disponibles para uso de los estudiantes.
- Ya no tomamos la temperatura ni los niveles de oxígeno en la sangre, pero le pedimos que si se siente mal de cualquier manera, que no venga al estudio. Si tiene síntomas de resfriado o gripe, puede regresar al estudio si tiene una prueba de COVID negativa y si no ha estado libre de síntomas sin medicamentos para 24 horas.

Después de clases:

- Se le pedirá que ayude a limpiar su tapete personal al final de la clase.
- Se le recordará que se lave las manos y recoja sus pertenencias.
- Los padres/tutores recogerán a los estudiantes en las puertas traseras del estudio si están en el estudio 1.