



# APLICACIÓN DE MIEMBRO PARA TEAM O.G

TEAM O.G.

**¡Únete al equipo!**

**Rellena lo siguiente.**

1. Aplicación para miembro.
2. Acuerdo confidencial.
3. Capacitación de Entrenamiento.
4. Cuestionario de nuevo cliente.
5. Autorización de pago

Por favor, rellena toda la información requerida. Si tu no sabes o no es relevante, indica con N/A.

Como todos los programas son creados individualmente, por favor permítenos unos pocos días después de recibir tu pago e información para desarrollar tu plan individual. Tu vas a comenzar tu nuevo programa el SIGUIENTE Lunes.

**Una vez tu formulario este listo, La oficina de TEAM O.G te mandara una solicitud de pago con tus honorarios iniciales y la cuota del primer mes.**

Los planes iniciales serán enviados con dos días de anticipación de la fecha de inicio así tu tienes suficiente tiempo para adquirir los suplementos requeridos y comida para iniciar tus protocolos.

Tus honorarios mensuales comenzarán una vez que recibamos todo el formulario y una foto tomada en traje de baño (shorts), tanga, bikini o algo similar de espalda y de frente. MUY IMPORTANTE – Ten una persona que tome las fotografías sentado en frente de ti – vista de juez. Si tu eres un miembro por estilo de vida versus un miembro de competencia, esto es menos relevante

Manda tu formulario y fotos por E-Mail. No por WhatsApp o mensaje de texto. Esto aplica solo al formulario del paquete inicial.

Cuando tu empiezas tu entrenamiento online antes de atender la sesión completaría de entrenamiento, ten en cuenta que tu primer mes es un poco mas costoso por el necesario soporte de email al comienzo.

**Tarifas. Lo siguiente son las tarifas para comenzar en TEAM O.G.**

**Tarifa** inicial: \$100.00 USD Tarifa de inscripción.

Programa de 12 meses: \$150.00 USD – Después \$100.00 USD Por los siguientes 11 meses.

Programa de 6 meses: \$160.00 USD – Después \$110.00 USD Por los siguientes 5 meses.

Programa de 3 meses: \$170.00 USD – Después \$120.00 USD Por los siguientes 2 meses.

Programa de 1 mes: \$200.00 USD

Los planes de arriba no incluyen entrenamiento personal uno a uno, a excepción de la primera semana inicial, 1-semana con ejercicios completarios para cada parte del cuerpo, entrenamiento uno a uno durante los ejercicios iniciales, esto solo aplica para Uruguay

Porfavor "[mandar tu paquete inicial](#)" al siguiente E-Mail:

[teamog2023@gmail.com](mailto:teamog2023@gmail.com)



FORMULARIO DE APLICACIÓN  
TEAM O.G.

APLICACION DE MIEMBRO

Nombre:

Fecha de nacimiento:

Dirección:

E-Mail:

Teléfono:

Estoy interesado en:

Estilo de vida   Solo fitness   Masa muscular   Masa muscular   Fortalecer  
Músculatura

Competición

¿Cuántas competiciones?

Nunca he competido antes

He competido antes

¿Cuántas competiciones?

Lista de competiciones

Estoy nacionalmente calificado

Soy profesional

¿Que  
organización?

Soy un atleta amateur internacional

Persona que te invito a TEAM O.G.:

Estatura

Peso actual

Peso deseado:

Fecha de concurso deseada:

*Como miembro y representante del TEAM O.G, son los miembros y staff, yo acepto el siguiente acuerdo:*

- Los miembros del TEAM O.G siempre se presentaran con clase, dignidad y actitud tanto fuera como dentro del escenario en todos los eventos
- Los miembros del TEAM O.G siempre trataran a cualquiera que se encuentre en los eventos con respeto, sus compañeros y sus compañeros opositores en el show, al staff y los jueces, etc.
- Los miembros del Team O.G siempre se verán presentables y estarán juntos cuando salgan en p'úblico incluyendo hoteles, juntas, escenario y Chek Inns.
- Los miembros del TEAM O.G. Nunca deberan ser escuchados diciendo cualquier cosa negativa sobre el TEAM O.G.
- Los miembros del TEAM O.G. Solamente seguiran los principales entrenamientos, comida y protocolos suplementarios de TEAM O.G.
- Los miembros del TEAM O.G. No entrenaran con otro equipo y tampoco seguiran el entrenamiento de otro entrenador externo a TEAM O.G.
- Los miembros del TEAM O.G. Podrían no competir bajo el nombre de TEAM O.G. En cualquier evento hasta que tengan la aprobación que están listos de parte del Staff de TEAM O.G
- Los miembros del TEAM O.G. Solo tendrán en su lista a TEAM O.G. como su afiliación de entrenamiento en todos los formularios de entrada
- El Staff de TEAM O.G. Debe aprobar todo lo que sean fotografías de Fitness/Fotos relacionadas a la industria del Gym. Esto es hecho solo por tu seguridad personal, tus metas en esta carrera y tu reputación. **Todas las fotos/modelaje fuera de la industria del Gym estará bajo tu discreción**

Yo comprendo que para mantener una alta integridad del nombre de TEAM O.G, cualquier miembro del equipo que no siga estas reglas va a tener su membresía revocada y no se le devolverá el dinero.

Nombre:

Fecha:

Firma:



FORMULARIO DE APLICACIÓN  
TEAM O.G.

CUESTIONARIO DE NUEVO CLIENTE

Por favor se honesto, tus respuestas son completamente confidenciales. La UNICA forma en la que podemos ayudarte es si sabemos de ti y tus necesidades! Esta información nos ayudara a ayudarte! Incluso cuando ya nos diste un poco de esta información en la aplicación al equipo - por favor llena toda la información y manda el paquete completo. Usa el reverso del formulario para añadir información adicional de ser necesario.

Nombre:

Fecha de nacimiento:

Dirección:

E-Mail:

Teléfono:

¿Has hecho dietas alguna vez? Si es así, ¿Cuánto tiempo y que tipo dieta?

¿Has entrenado con peso pesado anteriormente? Si es así, ¿Cuánto tiempo?

Metas a corto plazo

CONFIDENCIAL

Metas a largo plazo

Cuéntanos brevemente sobre tu estilo de vida, familia, trabajo etc.

¿Tienes problemas de salud? Si es así, escribe sobre ello



FORMULARIO DE APLICACIÓN  
TEAM O.G.

Cuestionario de nuevo equipo (Cont.).

¿Tienes algunas heridas que afecten tu entrenamiento? (Cuales)

---

---

---

¿Tienes alergia a algún alimento?, describe:

---

---

---

¿Tienes algún problema psicológico con la comida o los ejercicios?:

---

---

---

¿Cómo se sienten tus familiares y amigos al saber que quieres ponerte en forma? ¿Te apoyan?

---

---

---

Por favor, describe tu plan de nutrición: \_\_\_\_\_

---

---

---

Por favor describe tu plan de ejercicios para cardio:

---

---

---

Por favor describe tu actual plan de suplementos y si es aplicable a tu plan de suplementos de tu ultimo concurso:

---

---

---

Has trabajado con otro equipo, entrenador, nutricionista, si es así ¿Quienes?

---

---

---



## FORMULARIO DE APLICACIÓN TEAM O.G.

### Acuerdo de confidencialidad.

1. Todos los programas de entrenamiento, ejercicios, combinaciones, guías de estilo de entrenamiento del TEAM O.G. Serán mantenidas en confidencialidad y no serán compartidas con otros que no sean miembros oficiales del TEAM O.G. No serán divulgadas o posteadas en blogs, entrevistas, sitios web, Twitter (X), Instagram, Telegram, Patreon, Reddit, Twitch, TikTok, Facebook o cualquier otro sitio web social.
2. Programas escritos no serán reenviados a otros bajo ninguna razón, no compartir con cualquiera que no sea un miembro oficial del TEAM O.G. Ya sean postearlos/subirlos en blogs, divulgados en entrevistas, sitios web, Twitter (X), Instagram, Telegram, Patreon, Reddit, Twitch, TikTok, Facebook, o cualquier otra red social, incluyendo imprimirlos esta prohibido.
3. Los programas de nutrición y suplementos del TEAM O.G. serán mantenidos en confidencialidad y no serán reenviados bajo ninguna razón a otros que no sean miembros oficiales del TEAM O.G. Prohibido compartirlo en blogs, divulgarlo en entrevistas, sitios web, Twitter (X), Instagram, Telegram, Patreon, Reddit, Twitch, TikTok, Facebook o cualquier otra red social, incluyendo imprimirlos esta prohibido subirlas o posteadas en blogs,
4. Los programas de Entrenamiento y Nutrición del TEAM O.G. no serán utilizados en otros individuos bajo ninguna razón.
5. Los elementos extra como suplementos, vestimenta de entrenamiento, equipo de entrenamiento, etc. Serán confidenciales y no serán prestados, ni compartidos a otros que no sean Atletas oficiales del TEAM O.G. Bajo ninguna razón deben ser divulgadas en blogs, entrevistas, sitios web, Twitter (X), Instagram, Telegram, Patreon, Reddit, Twitch, TikTok, Facebook o cualquier otra red social incluyendo imprimirlos.
6. Los sistemas de entrenamiento, estilo de entrenamiento, programas de cardio, programas de nutrición, técnica de poses, modelo de negocio, formato de taller, formato de entrenamiento del TEAM O.G. No serán usado bajo ninguna manera por cualquier otro miembro de TEAM O.G. Para comenzar su propia organización o equipo de trabajo.
7. Todas las fotos, videos, artículos del atleta o su estilo de vida mientras dure su inscripción con TEAM O.G. serán propiedad del TEAM O.G. Y puede ser usado para propósitos de marketing en todas nuestras redes sociales, plataformas e impresiones.
8. Cualquier miembro o atleta del TEAM O.G. que no cumpla con la normativa previa será inmediatamente expulsado del equipo sin devolverle el dinero.

**Desobedecer a la normativa previa también resultara en acciones legales conducidas por el TEAM O.G. IIMC S.A. Corporación Attorney, con todos los costos asociados bajo semejante acción legal será financiada por el miembro o ex miembro del equipo.**

Nombre:

Fecha:

Firma:

Testigo (Impresión)

Firma Testigo:



## FORMULARIO DE APLICACIÓN TEAM O.G.

### Exención y Responsabilidades

Nombre (Impreso):

Fecha:

El TEAM O.G. IIMC S.A, Aaron Rook, en cualquier instalación donde lleven a cabo la capacitación del TEAM O.G. Sus contratistas y agentes no harán ninguna evaluación o recomendación sobre si un participante está médicamente apto para cualquier actividad física. Siempre es recomendable hacerse exámenes médicos antes de emprender un programa de entrenamiento físico. Los participantes garantizan, declaran y aceptan que están en condiciones aptas físicamente y que no tienen ninguna discapacidad, impedimento, consumo de drogas o dolencia que le impida realizar ejercicios que sean perjudiciales para su salud, seguridad, comodidad o condición física del participante si participa en alguna actividad. Tu aceptas que estas realizando ejercicio físico y el uso de ejercicio, instalaciones del club, entrenamiento e instrucción que podrían causarle lesiones. Es tu elección personal si utilizas los ejemplos de entrenamiento, nutrición, suplementación que le muestra el personal de TEAM O.G. Acordar que el TEAM O.G. no tiene ninguna responsabilidad sobre como utilizas estos programas y protocolos, ni sobre como realizas los ejercicios o si sigues las sugerencias del ejemplo de nutrición.

Tu entiendes completamente que Aaron Rook no es médico, ni nutricionista registrado. Tu aceptas plenamente que todos los planes nutricionales que se proporcionan no son mas que ejemplos de lo que puede incluir un programa nutricional de muestra y de ninguna manera deben considerarse una receta o un diagnostico para ninguna afección medica de ningún tipo.

Por la presente, tu aceptas renunciar a cualquier reclamo o derecho que pudieras tener para demandar a TEAM O.G. IIMC S.A., Aaron Rook o cualquier instalación en la que se lleve a cabo la capacitación de TEAM O.G. o a sus contratistas o agentes por lesiones que tu sufras a causa de estas actividades o debido a negligencia ordinaria por parte de TEAM O.G., IIMC, S.A., Aaron Rook, cualquier instalación en la que se lleve a cabo la capacitación de TEAM O.G., sus contratistas, agentes, miembros o invitados.

Por la presente, tu aceptas renunciar a cualquier reclamo o derecho que de otra manera pudieras tener para demandar a TEAM O.G. IIMC S.A., Aaron Rook o sus contratistas o agentes por lesiones que tu sufras a causa de programas de dieta, suplementos y acondicionamiento físico de muestra que se le proporcionaron o debido a negligencia común por parte de TEAM O.G., IIMC S.A., Aaron Rook o cualquier instalación en la que se lleve a cabo el entrenamiento de TEAM O.G., contratistas, agentes, miembros o invitados.

Tu has leído atentamente esta exención de responsabilidad y comprendes completamente que es una liberación total de cualquier responsabilidad bajo cualquier circunstancia relacionada con el entrenamiento físico, la instrucción dietética y la instrucción de suplementación por parte de TEAM O.G. IIMC S.A., Aaron Rook, sus contratistas, agentes, miembros e invitados.

Firma:

Fecha:

Testigo:

Fecha:



FORMULARIO DE APLICACIÓN  
TEAM O.G.

**Autorización de pago del Equipo**

**Nombre:**

**E-Mail:**

Estoy empezando mi programa Online:

**Selecciona el plan de Membresía mensual pagada (Por favor selecciona una). Todas las membresías tienen una tarifa de inscripción de 100\$**

**12 Meses** (100\$/Mes):

NOTA: La cuota del primer mes es de 150.00\$ (Cuota total al inscribirse 250.00)

**6 Meses** (110\$/Mes):

NOTA: La cuota del primer mes es de 160.00\$ (Cuota total al inscribirse 260.00)

**3 Meses** (120\$/Mes):

NOTA: La cuota del primer mes es de 170.00\$ (Cuota total al inscribirse 270.00)

**1 Mes** (200\$/Mes):

NOTA: (El total de la cuota al inscribirse son 370.00\$ USD)

**Membresía COMPLETA Pagada, Selecciona una por favor:**

12 Meses PIF (1,215.00 USD) - (Incluye 10% Descuento):

6 Meses PIF (684.00 USD) - (Incluye 10% Descuento):

3 Meses PIF (459.00 USD) - (Incluye 10% Descuento):

1 Mes PIF (333.00 USD) - (Incluye 10% Descuento):

ULTIMATE TEAM O.G. 12 Meses PIF (3,000.00 USD - Incluye 10% Descuento)

**La cuota de inscripción esta añadida el PIF Total de cada plan**

Fecha de comienzo del miembro:

Fecha de termino del miembro:

Opción de pago (Por favor selecciona una): Pago mensual por PayPal:

Pago mensual por PREX:

Pago a través de Transferencia Bancaría:

Pagar completamente:

Los términos de este acuerdo de membresía es por , Programa de 4 semanas, Yo entiendo que si descontinuo mi membresía antes del tiempo establecido cuando se completa el programa de 4 semanas, la diferencia entre el numero de programas escogidos y el numero de programas completados será inmediatamente pagado como un mes completo si la opción mensual es elegida.

**Las cuotas de entrenamiento serán al día numero 28 sin importar si el atleta completa el programa de 4 semanas previamente. Absolutamente no hay devoluciones en los paquetes de pago completo, cuotas mensuales, o cuota de miembro inicial.**

**Yo acepto el pago de a continuación y entiendo todas las reglas y condiciones del acuerdo.**

Nombre:

Firma del Comprador:

Información de PayPal:

Firma del Comprador:

Información de PREX:

Firma del Comprador:

Información de  
Transferencia de Banco:

Firma del Comprador:



FORMULARIO DE APLICACIÓN  
TEAM O.G.

FORMULARIO DE SERVICIOS  
ADICIONALES

Clases de pose fuera del paquete de TEAM O.G. \$300.00 USD 10 Clases de Pose.  
Atender a la Competición fuera de Uruguay - Tarifa aérea pagada, Hotel pagado, \$100 USD Por Diem  
Servicio de preparación de alimentos - 6 Comidas - \$5.00 USD por comida y \$7.00 cada entrenamiento uno a uno - \$110.00 USD/Mensuales incluyen 3 días de entrenamiento por semana. \$20.00 USD Por cada día adicional

*CONFIDENCIAL*



## FORMULARIO DE APLICACIÓN TEAM O.G.

### Detalle de Paquete

#### Paquete de Estilo de Vida:

- Dieta
- Monitoreo de Dieta
- 3 Sesiones de entrenamiento uno a uno
- Protocolos de suplementación
- Base de protocolos de entrenamiento y cardio por progreso
- Mercancía de TEAM O.G. Pkg, Sombrero, Remera, Pantalos de Gimnasio o Calzas

#### Paquete de Competición

- Dieta
- Monitoreo de Dieta
- 3 Sesiones de entrenamiento uno a uno
- Protocolos de suplementacións
- Protocolos de suplementación **avanzados**
- Protocolos de marcación – 2 semanas fuera, agotamiento de agua, sodio, cargas de sodio, carga de carbohidratos
- 3 Sesiones de entrenamiento uno a uno
- Base de protocolos de entrenamiento y cardio por progreso
- Mercancía de TEAM O.G. Pkg, Sombrero, Remera, Pantalones de Gimnasio o Calzas

Todos los paquetes incluyen acceso a Papa O.G. 24/7.

*CONFIDENCIAL*