



Todo los aspectos importantes de cualquier organización, actividad o juego están definidos a través de reglas. En TopNotch Juriquilla, creemos firmemente que tu efectividad como individuo depende fundamentalmente de tu capacidad de respetar tu propia palabra.

Las siguientes reglas de participación son parte integral del éxito del entrenamiento introductorio.

1. Respeta la confidencialidad acerca de las vivencias y experiencias de los demás participantes. Recuerda que TopNotch Juriquilla no puede garantizar la confidencialidad.
2. Se responsable por tu bienestar físico. Aliméntate adecuadamente, duerme y descansa lo suficiente y recuerda tomar tus medicamentos recetados en los horarios recomendados por tu médico.
3. No hables con las personas sentadas a tu alrededor, haz preguntas, conversa y comparte con los demás participantes únicamente cuando se te sea indicado por el entrenador o durante los periodos designados para tales actividades.
4. Asiste a todas las sesiones del entrenamiento y participa en todos los ejercicios. El entrenamiento introductorio comprende 5 días.
5. Se puntual. Estate sentado antes de que termine la música. Momentos antes del comienzo de cada sesión e inmediatamente después de cada descanso, tu escucharas una pieza musical de aproximadamente un minuto y medio de duración. El entrenamiento comienza a las 19:30 horas el día miércoles, 19:30 horas el día jueves, 19:30 horas el día viernes, 11:00 horas el día sábado y 11:00 horas el día domingo.
6. No comas, bebas, fumes, ni mastiques chicle dentro del salón donde se dicta el entrenamiento introductorio.
7. No fumes marihuana, no consumas ningún tipo de bebidas alcohólicas, o droga no recetada durante los días que dure tu entrenamiento introductorio.
8. Desconecta y mantén apagado los teléfonos móviles, localizadores y/o cualquier otro elemento que emitan alarmas, sonidos o cualquier ruido que distraigan tu atención o el de cualquier participante dentro del salón y durante todas las sesiones del entrenamiento.
9. Lleva tu gafete con tu nombre en algún lugar visible durante todo el entrenamiento. Devuélvelo al final de cada día y antes de las comidas.
10. No uses ningún tipo de grabador, ni tomes dentro del salón durante todo el entrenamiento.
11. No te sientes al lado de personas conocidas antes de comenzar el entrenamiento.
12. Se respetuoso con el lugar y sus instalaciones.