

NORMATIVA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL INDIVIDUAL

La presente normativa tiene como objetivo la de informar sobre el funcionamiento del entrenamiento personal individual del centro de entrenamiento Evolution + de Felanitx, y para favorecer que los participantes puedan recibir el servicio en las mejores condiciones posibles.

1. **Definición de entrenamiento individual:** Es el entrenamiento en el que el entrenador personal prestará sus servicios de asesoramiento a un único individuo en una hora u horas pactadas en el centro de entrenamiento Evolution + Felanitx.
2. **Pago de clases:** El cliente/alumno deberá abonar el importe que se indique en la factura en un plazo máximo de 7 días naturales desde su comunicación o recepción.
3. **Faltas de asistencia:** La asistencia presencial a las sesiones de entrenamiento es una de las prioridades más importantes de Evolution + Felanitx, como medio imprescindible para conseguir los objetivos que se han venido a conseguir, es por esto que seremos muy serios y estrictos en este aspecto.
 - 3.1 Si el cliente prevé que no va a poder asistir a su sesión a la hora acordada, y avisa al entrenador con un mínimo de 24 horas de antelación sobre su no asistencia, esta hora podrá ser recuperada siempre que la organización horaria del centro de entrenamiento personal lo permita.
 - 3.2 El número de faltas de asistencia avisadas con 24h de antelación podrá ser como máximo de dos horas mensuales, entendiéndose como mes, el periodo comprendido entre la fecha en que se hizo la última toma de medidas y la siguiente medición programada.
 - 3.3 Si el cliente con o sin previo aviso de 24h de antelación, no asiste a la clase en su hora reservada, esta no podrá ser recuperada ni reembolsada por el centro de entrenamiento, exceptuando causas de fuerza mayor como: declaración de estado de alerta en España o de las Islas Baleares por pandemias, guerras, u otras catástrofes. También serán causas de fuerza mayor la muerte del algún familiar, un accidente o una enfermedad que afecte al sujeto. Estas dos últimas deberán ser justificadas mediante parte médico o certificado similar, de lo contrario se perderá la clase.
 - 3.4 **Viajes:** Se entenderá como viaje aquel periodo en el que no se asista al centro por desplazamiento temporal (no superior a 30 días) a otra isla, comunidad autónoma o país diferente a la del lugar donde está establecido el centro de entrenamiento (en nuestro caso Felanitx, Mallorca). Dentro de este apartado se aplicarán las siguientes normas.

- 3.4.1 Si por motivos de viaje con previo aviso al entrenador. no se asiste a clase, **y no se tuvieron clases pendientes**, si se quiere mantener la plaza en el centro de entrenamiento, se deberá integrar el total de la cuota mensual por adelantado como fianza, pagando el mismo día de la última clase pendiente (normalmente el día de las mediciones) en efectivo o por transferencia bancaria.
- 3.4.2 El máximo tiempo en estos casos de viaje será de 30 días naturales desde la última presencia en el centro.

3.5 Si el entrenador con o sin previo aviso no asiste a la clase a la hora pactada, asume la responsabilidad de sus actos por lo que la clase será recuperada cuando sea posible o se aplazará fecha de la toma de medidas.

4.Tarifas individuales: El precio mensual para entrenamientos individuales aparece en la página web del centro: www.evolutionplus-felanitx.com e irá determinado por el número de horas contratadas semanalmente. No se podrá modificar la categoría de tarifa una vez que se haya emitido la factura.

6.Prueba inicial: Es obligatorio la realización de una prueba física gratuita en el centro de entrenamiento antes de iniciar ningún proyecto de entrenamiento independientemente de cuál sea el objetivo que se haya venido a buscar.

7. Objetivos: Es obligatorio que los alumnos tengan claro el objetivo físico a conseguir en el momento de realizar las mediciones iniciales, de lo contrario el entrenador personal será el encargado de fijar el objetivo que crea oportuno y mejor para la salud del cliente. Para que los entrenamientos y la dieta tengan resultados, el objetivo general solo se podrá cambiar de manera trimestral.

8.Toma de medidas: Es una prueba en la que el alumno deberá dejarse tomar una serie de medidas, dejarse realizar 6 fotografías y realizar una entrevista nutricional. La negación a no realizarse alguna de estas partes significará la no admisión como alumno en el centro.

8.1 En los objetivos de pérdida de peso y aumento de masa muscular es obligatorio la toma de medidas individualmente al inicio y en la última clase contratada de cada mensualidad dentro del horario de clase pactada con el entrenador. En estos casos se incluyen las siguientes normas:

8.1.1 El día de la medición, se deberá aportar una analítica de sangre personal con una antigüedad no superior a los 6 meses y todos los diagnósticos médicos sobre cualquier patología o lesión, y los medicamentos con receta médica que se estén consumiendo en el momento actual.

8.1.2 Se realizará una toma de medidas antropométricas con báscula de biompedancia y con cinta métrica. Para ello se deberá asistir con ropa de baño o ropa interior la cual permita al entrenador poder ver perfectamente la musculatura de brazos, piernas espalda y zona abdominal. Esta misma norma se aplicará en el momento de realizar las fotografías en la que el cliente deberá seguir las indicaciones que del entrenador.

8.1.3 El cliente deberá presentarse aseado a la medición con condiciones higiénicas que permitan la toma de medidas de una manera adecuada.

8.1.4 Durante la medición el entrenador o la persona a cargo para la medición, podrá tener contacto con el cliente para facilitar la recopilación de datos.

8.1.5 Exceptuando la primera toma de medidas, las siguientes tomas no serán obligatorias, pero si muy recomendables puesto que si no, no se pueden comprobar los resultados ni planificar nuevos objetivos.

9. Informes: Mensualmente se realizará un informe individual después de la toma de medidas exceptuando los siguientes apartados:

No se realizará informe a:

9.1 Personas que en la segunda y posteriores mediciones no se quieran medir ni hacer fotos.

9.2 Personas que abandonen el centro, o por su exceso de faltas de asistencia no hayan cumplido el mes entero (periodo entre su última medición y la siguiente).

9.3 Personas que durante 3 mediciones seguidas no hayan cumplido con los objetivos que se han propuesto.

10. Puntualidad: Las clases siempre se empezarán a la hora pactada e incluirán una hora de asesoramiento dentro del cual puede haber: asesoramiento teórico, entrenamiento físico, toma de medidas y fotos, resolución de dudas y otras cuestiones relacionadas con el centro de entrenamiento.

10.1 Si la clase se retrasa por motivos de puntualidad del entrenador, el tiempo que se haya perdido será recuperado durante la clase o en clases posteriores.

10.2 Si el cliente se retrasa por cualquier motivo la clase se empezará en cuanto éste llegue al establecimiento, y se finalizará a la hora correspondiente a la que se debía acabar.

10. Expulsión del centro: El centro se reserva el derecho de admisión. El incumplimiento de los siguientes puntos derivados del punto 10, será causa de expulsión automática de las instalaciones y la baja definitiva como cliente de EVOLUTION+ Felanitx, con pérdida de los derechos derivados de la condición de abonado, sin perjuicio de las acciones que legalmente procedan. En este caso el entrenador será el encargado de valorar la expulsión del cliente siempre que este incumpla uno de los siguientes supuestos indicados en los siguientes puntos:

10.1 El cliente no ha pagado la cuota íntegra mensual en el periodo de 7 días naturales desde la comunicación o emisión de la factura.

10.2 El cliente habiendo agotado todas las clases asistiendo o no a ellas, no comunique su renovación en 24 horas después de haber agotado la última clase.

10.3 El cliente ha sustraído o destruido material del centro a propósito. Que conllevará además la devolución de lo sustraído y/o la reposición de lo destruido o dañado o de su valor.

10.4 El cliente agrede, insulta o tiene comportamientos agresivos, ofensivos o inadecuados al entrenador y/o a los demás clientes o compañeros de grupo. En este apartado también se incluirán aquellas agresiones que se realicen mediante llamada telefónica, mensajería de cualquier tipo, o publicaciones públicas o privadas en redes sociales e internet.

10.5 El cliente fuma en las instalaciones o viene a entrenar bajo los efectos del alcohol, o de sustancias prohibidas legalmente.

10.6 El cliente se niega reiteradamente a realizar los ejercicios que dicta el entrenador, así como a no seguir las indicaciones de éste a nivel técnico y que puedan suponer un peligro para la propia integridad física.

11. Cristian Montoro Ramírez, como director del centro de entrenamiento Evolution + Felanitx, se reserva el derecho a dictar, desarrollar y modificar las normas de conducta y uso de las instalaciones.

Normativa aprobada por:

Cristian Montoro Ramírez, Director de Evolution+ Felanitx

20/03/2020