

TÉRMINOS Y POLÍTICA INTERNA EN LOS SERVICIOS

Servicio de EJERCICIO FÍSICO PERSONALIZADO

CONDICIONES GENERALES

1.1. Uso de material de ejercicio físico

- Es obligatorio el uso de toalla mediana o grande durante la sesión.
- La toalla debe utilizarse en colchonetas, bancos, suelo o para secar el sudor del material.
- No se permite entrenar sin toalla. En caso de olvido, se podrá alquilar una por 1,50€ por sesión. El socio podrá utilizar una camiseta o chaleco como sustituto siempre que cumpla con la función de higiene; de lo contrario, tendrá que comprar una toalla.

1.2. Uso de vestuarios

- Se debe mantener la higiene del vestuario.
- Prohibido tirar objetos al retrete. Uso obligatorio de la papelera.

1.3. Orden del material

- Cada usuario es responsable de recoger el material utilizado al finalizar su sesión.

1.4. Sesiones de ejercicio físico

- Duración: 60 minutos.
- La sesión comienza sólo en la hora previamente reservada.
- Es obligatorio reservar previamente para acceder al ejercicio físico.
- Los retrasos se descuentan del tiempo de la sesión.

1.5. Evaluación Clínico/Físico

- El cliente debe completar el formulario EVALUACIÓN FÍSICO/CLÍNICO con sinceridad.
- ActitudFit no se hace responsable por información omitida por el usuario.

1.6. Edad Mínima de contratación

- Solo se permite la contratación a mayores de 18 años.

CONDICIONES PARTICULARES POR MODALIDAD DE CONTRATACIÓN PRESENCIAL EN EL CENTRO

Servicio de EJERCICIO FÍSICO PERSONALIZADO

2.1. *EJERCICIO FÍSICO PERSONALIZADO GRUPAL: SUSCRIPCIÓN MENSUAL*

2.1.1. Duración y renovación

- Contrato mensual, renovación automática mediante abono (suscripción) mensual.
- Sin permanencia. Baja posible en cualquier momento.

2.1.2. Fecha de abono

- En altas nuevas se aplica abono proporcional si no coincide con el día 1.
- En renovaciones, el abono se realiza el último día del mes.

2.1.3. Límite de sesiones

- Máximo de 3 sesiones por semana.

2.1.4. Recuperación de sesiones

- **Suscripción Plena:** ausencias recuperables dentro de la misma semana.
- **Suscripciones 9, 6 y 3:** recuperación posible dentro del mismo mes.

2.1.5. Cambio de tarifa

- Se puede gestionar desde la app en la sección: Configuración > Cambiar mi tarifa, antes del último día del mes para disfrutar del nuevo cambio de tarifa.

2.1.6. Reservas recurrentes

- Solo disponibles para Tarifa Plena.
- Al cambiar de tarifa, las reservas automáticas se eliminan y deben hacerse manualmente.

2.2. *EJERCICIO FÍSICO PERSONALIZADO INDIVIDUAL: BONOS*

2.2.1. Duración

- El bono debe consumirse en un plazo máximo de 45 días (10 sesiones).

2.2.2. Fecha de abono

- El pago se realiza en su totalidad al iniciar el servicio.

2.2.3. Límite de sesiones

- Máximo de 3 sesiones por semana.

2.2.4. Cancelación de sesiones

- Las sesiones pueden recuperarse dentro de los 45 días desde el abono.
- Deben cancelarse al menos 1 hora antes de la sesión.

Servicio de FISIOTERAPIA: REHABILITACIÓN FUNCIONAL AVANZADA

1. Modalidades del servicio

- Sesión de Valoración Inicial (obligatoria para nuevas altas).
- Bono de 4 sesiones (opcional).
- Sesión de Revisión/Prevención (opcional).

2. Duración de las sesiones

- La valoración inicial tiene una duración aproximada de 55 minutos.
- Las sesiones de tratamiento tienen una duración aproximada de 55 minutos.
- Las sesiones de revisión/preventivas tienen una duración de 55 minutos.
- Excepción por compañías aseguradoras (colaboración COGAPO): en los servicios derivados a través de compañías de seguros, la duración máxima de cada sesión será de 30 minutos.

3. Fecha de abono

- El pago de cada sesión o bono se realiza antes de iniciar el tratamiento.
- En el caso de bonos, el abono debe completarse en su totalidad en el momento de la compra.
- No se permite el fraccionamiento del pago.

4. Validez y caducidad

- Sesiones individuales: deben consumirse en un plazo máximo de 30 días desde el abono.
- Bonos de 4 sesiones: validez de 30 días desde la fecha de compra.
- La caducidad no implica reembolso.

5. Cancelación y recuperación de sesiones

- Las sesiones deben cancelarse con una antelación mínima de 4 horas.
- Las cancelaciones realizadas dentro del plazo permiten reprogramar la sesión dentro del periodo de validez contratado.
- Las ausencias sin aviso o avisos tardíos se consideran sesión consumida.
- En bonos, las recuperaciones deben programarse dentro de su periodo de vigencia.

6. Informe clínico, plan de tratamiento y seguimiento

- La valoración inicial incluye anamnesis, exploración y propuesta de tratamiento.
- El plan de tratamiento (bonos y/o suscripción): conforme al Método de ActitudFit, se basará en la combinación de técnicas pasivas invasivas o no invasivas según criterio clínico junto con ejercicio terapéutico personalizado,

desarrollado en formato individual o en dinámica grupal según recomendación del profesional o elección del cliente. Esta integración garantiza un abordaje completo orientado a la recuperación funcional, la mejora del movimiento y la prevención de recaídas.

- Cualquier modificación del plan terapéutico se comunicará al paciente.

7. Limitaciones del servicio

- Las sesiones están orientadas al ámbito terapéutico, preventivo y de readaptación funcional.
- No se garantiza la resolución total de la patología, ya que depende de la evolución individual, adherencia y factores externos.
- El fisioterapeuta puede suspender una sesión si detecta una contraindicación clínica.

8. Política de reembolsos

- No se realizan devoluciones por sesiones no consumidas.
- En caso de causa médica justificada, podrá estudiarse una ampliación excepcional del periodo de validez.

9. Obligaciones del paciente

- Informar al fisioterapeuta de cualquier cambio en su estado de salud.
- Seguir las recomendaciones terapéuticas para garantizar la efectividad del tratamiento.
- Acudir a la sesión con ropa adecuada y con el tiempo suficiente.

Servicio de NUTRICIÓN/DIETÉTICA

1. Duración

- Duración de 30 días. Sin permanencia.

2. Fecha de abono

- El pago se realiza al comenzar el programa nutricional.

3. Cancelación de sesiones de seguimiento

- Ausencias notificadas con 60 minutos de antelación pueden recuperarse en el mes.
- La sesión se realizará por videollamada.

CONDICIONES PARTICULARES POR MODALIDAD DE CONTRATACIÓN ONLINE

1. Ejercicio Física Personalizado

- Servicio disponible para sesiones de entrenamiento, asesoramiento técnico y revisión de la programación.
- El usuario debe disponer de un espacio seguro, adecuado y libre de obstáculos para la práctica.
- Las sesiones online mantienen los objetivos del plan de entrenamiento, aunque no sustituyen la supervisión presencial cuando sea necesaria para garantizar la correcta ejecución técnica o la seguridad del usuario.
- La carga, el volumen y el nivel de dificultad podrán adaptarse específicamente al entorno doméstico o al material disponible.

2. Fisioterapia Online

- Servicio destinado exclusivamente a consulta, orientación, ejercicio terapéutico y revisión evolutiva.
- El paciente debe disponer de un entorno seguro, estable y con suficiente espacio para realizar los ejercicios indicados.
- La modalidad online no sustituye una intervención manual cuando esta sea clínicamente necesaria; en dichos casos, el fisioterapeuta podrá recomendar la asistencia presencial.
- En el Método de Fisioterapia ActitudFit, la intervención online se centrará en educación en dolor, pautas de autocuidado y ejercicio terapéutico adaptado.

3. Nutrición Online

- El servicio puede incluir entrevistas, seguimiento nutricional, revisión de pautas y ajustes del plan alimentario.
- Las sesiones se realizan mediante videollamada y requieren una conexión estable por parte del usuario.
- Las ausencias notificadas con un mínimo de 60 minutos podrán reprogramarse dentro del mes correspondiente según las condiciones del servicio.
- El usuario debe facilitar la información necesaria (registros, fotografías o documentos) para garantizar un seguimiento adecuado.

POLÍTICA DE CONDUCTA DEL SOCIO/CLIENTE

1. Normas de Conducta El cliente deberá:

- Tratar con respeto al personal de ActitudFit.
- Proporcionar información veraz y cooperar en los servicios.
- No realizar actividades ilegales, engañosas o que dañen la reputación de ActitudFit.
- Mantener la confidencialidad de la información recibida.
- Cumplir con todas las normativas legales aplicables.
- **Consecuencias del Incumplimiento:** finalizar el contrato de forma inmediata sin devolución, así como iniciar acciones legales si los daños son significativos.