

## CONDICIONES GENERALES DEL SERVICIO

### GRUPOS DE ENTRENAMIENTO DE EMBARAZO Y POSPARTO

---

#### 1. OBJETO DEL SERVICIO Y OBJETIVOS

El presente documento regula las condiciones de participación en los grupos de entrenamiento de embarazo y postparto, dirigidos y supervisados por profesional sanitario cualificado, con el objetivo de ofrecer un espacio seguro, adaptado y basado en la evidencia.

La firma del presente documento implica la aceptación íntegra de las condiciones aquí descritas.

Los objetivos generales de nuestras clases grupales principalmente son: mantener la condición física general de la mamá, reducir molestias (dolor lumbar, hinchazón, fatiga), preparar el cuerpo para el parto mediante ejercicios específicos, mejorar la circulación y controlar el aumento de peso y fortalecer el suelo pélvico y la faja abdominal.

Los ejercicios que predominarán en nuestras clases será ejercicio aeróbico controlado, fuerza de ligera a moderada, trabajo de suelo pélvico, movilidad y estiramientos.

---

#### 2. ORGANIZACIÓN DE LAS CLASES

- Las sesiones se realizarán **dos días por semana** en el horario asignado con una duración de unos 50 min aproximadamente.
  - Los grupos serán reducidos para garantizar una atención individualizada (máximo 5 personas).
  - La plaza es **personal e intransferible**.
  - La plaza quedará reservada únicamente tras el abono de la mensualidad correspondiente.
- 

#### 3. MODALIDAD DE PAGO

- La cuota es de **80€ mensual**.
- El importe mensual es fijo e independiente del número exacto de sesiones que tenga el mes según calendario.
- En aquellos meses en los que haya más sesiones de lo habitual (por distribución del calendario), estas estarán incluidas dentro de la cuota mensual sin coste adicional.



- Si alguna sesión coincide con un **día festivo oficial**, dicha clase no se impartirá y **no será recuperable**, salvo en meses donde haya más de 2 festivos, en cuyo caso se programará para otro día.
- El pago se puede realizar físicamente en la clínica o mediante transferencia bancaria ES29 0049 4947 1822 1606 6115.
- No se realizan devoluciones parciales ni compensaciones por ausencias.
- El pago deberá realizarse dentro de los primeros 5 días del mes en curso.

---

#### 4. RECUPERACIÓN DE CLASES

- La recuperación de las clases se hará en diferido, facilitando el enlace a la grabación de la misma para poder visualizarla online en un plazo de 2 días.
- Las sesiones que coincidan con festivos no son recuperables salvo que dicho mes tenga más de dos festivos, en cuyo caso se reubicarán según la disponibilidad de agenda de la clínica.

---

#### 5. BAJA VOLUNTARIA

La alumna que desee causar baja deberá comunicarlo con un mínimo de **7 días naturales antes del inicio del siguiente mes**.

En caso de no respetar dicho plazo, deberá abonarse la mensualidad correspondiente, ya que la plaza permanece reservada (exceptuando los grupos de embarazo en semanas de gestación avanzadas).

---

#### 6. CONDICIONES ESPECÍFICAS – EMBARAZO

- La participante declara haber informado a su profesional sanitario de referencia sobre la realización de ejercicio físico y de obligatoriedad realizar una valoración inicial.
- Se compromete a comunicar cualquier cambio relevante en su estado de salud (sangrado, dolor abdominal intenso, mareos persistentes, contracciones dolorosas, etc.).
- El entrenamiento será adaptado a la semana gestacional y condición individual.

---

#### 7. CONDICIONES ESPECÍFICAS – POSTPARTO

- Se recomienda haber respetado los tiempos mínimos orientativos de recuperación tras parto vaginal o cesárea según indicación sanitaria.



- La participante se compromete a informar sobre síntomas como dolor pélvico, pérdidas de orina, sensación de peso vaginal, dolor abdominal o diagnóstico de diástasis.
- El trabajo será progresivo y adaptado a la situación funcional individual, previamente teniendo realizada una valoración.

---

## **8. RESPONSABILIDAD Y ADAPTACIÓN**

El entrenamiento será adaptado de forma individualizada, priorizando en todo momento la seguridad materna y, en su caso, fetal. La participante se compromete a actuar con responsabilidad y comunicar cualquier molestia durante la sesión. Las personas que impartiremos este tipo de servicio tenemos la formación acreditada para la práctica segura de las participantes.

---

## **9. RESPONSABILIDAD DE IMÁGENES (FORMATO VIDEO)**

La aceptación de la cláusula 4 está sujeta por defecto a aceptar que para la recuperación de las clases incluye la filmación de las personas participantes que aparecen en las mismas (aunque se priorice la filmación de la profesional que la imparte) y la aceptación por ende solo para este uso.

