

### **¿QUÉ TIENES QUE TENER EN CUENTA PARA ASISTIR A NUESTRAS CLASES?**

- Es muy importante que estés totalmente concentrado y atento a nuestras indicaciones durante la sesión; para ello, intenta atendernos al máximo y céntrate en tu clase.
- Las clases son individuales, nosotros estaremos atendiéndote solo a ti; en la sala puedes coincidir con otro alumno que esté recibiendo clase con otro entrenador, por eso pedimos máximo respeto para que haya un buen ambiente de entrenamiento.
- Antes del comienzo de la primera clase, el alumno deberá rellenar una ficha con sus datos personales haciéndonos constar, en caso de que las hubieses, las patologías que tendremos que tener en cuenta.
  
- **Recomendamos:**
  - Usar ropa cómoda. No utilizar prendas con cremalleras, ya que pueden ser molestas a la hora de ejecutar los ejercicios; evitar también sudaderas con capucha.
  - No traer joyas (anillos, relojes, etc...), ya que pueden molestar en los agarres de las barras o manillas.
  - No utilizar calcetines; entrenar totalmente descalzos es lo mejor para que nosotros veamos vuestros pies (es muy importante para conocer vuestra morfología) y para que vosotros sintáis bien los apoyos y evitemos resbalones.
  - Evitar maquillajes excesivos (no es agradable a la hora de sudar para vosotras porque incluso a veces os entra en los ojos), e incluso perfumes y cremas que al sudar, resbala y es incómodo.
  - Intentar recoger el pelo: es importante para que no se enrede en los muelles, para que nosotros veamos bien vuestra morfología de hombros e incluso para que orientéis la mirada correctamente.
  - Silenciar los teléfonos y notificaciones de los relojes para que no os distraigan.
  
- La clase tiene una duración de 45 minutos para las clases individuales y de 55 minutos para las clases de pareja. Se ruega puntualidad para entrar en la sala; espera tu turno para acceder a las máquinas, nosotros te avisaremos.
  
- **En referencia a los pagos y citas:**
  - Las cancelaciones de las clases tienen que ser previas a las 24 horas en las que tú tienes tu cita, si no, la clase se descontará del bono.
  - Normalmente, llegará un mensaje de texto el día de antes a la cita; si no llega, puedes consultarme si tienes dudas a través de Whats App; no obstante, las citas quedan marcadas en la sesión anterior, puesto que normalmente todos tenemos horarios fijos.
  - Nosotros avisaremos siempre cuando sea la última clase del bono adquirido. A no ser que, se pague cuota mensual teniendo que abonar la cuota la primera clase del mes que se venga a entrenar.



- En caso de pagar cuota mensual, si por cualquier causa se cancela una clase por no poder asistir con la anticipación requerida de 24 horas, esa clase podrá recuperarse en otro momento que acuerden entrenador y alumno; de no ser posible, se descontará de la cuota mensual del siguiente mes.
- La forma de pago será en efectivo o transferencia bancaria y se hará siempre antes de la primera clase de cualquier tipo de bono. El número de cuenta es: ES98 2100 4696 8401 0017 7110 o 600267711
- Los bonos de clases privadas tienen una caducidad de 120 días desde su fecha de adquisición y de 90 días para los bonos de clases semiprivadas.
- Los bonos son nominales e intransferibles.
- Los precios son:
  - Clase suelta: 42 €
  - Cuota fija mensual para venir 1 vez a la semana: 160 €/mes
  - Bono 5 sesiones: 190 €
  - Bono 10 sesiones: 350 €
  - Bonos DUO:
    - Bono 5 sesiones 150 € cada persona
    - bono 10 sesiones 290 € cada persona

En los bonos en pareja, siempre tienen que asistir las 2 personas; como algo muy excepcional, si una de las personas no viene un día, el otro asistente recibirá la clase individual con una duración de 45 minutos, respetando el precio de la clase en pareja.

**Importante:** la adquisición de cualquier bono de clases, implica el conocimiento y aceptación de las normas del Centro, las cuáles se encuentran publicadas en nuestra web [www.pilates-granada.com](http://www.pilates-granada.com) y se entrega una copia de las mismas antes del inicio de la primera clase.