FICHA DE INGRESO Y REGLAMENTO INTERNO AXIS PIALTES STUDIO® – CLASES DE PILATES REFORMER

Fecha de ingreso: _____

1. DATOS PERSONALES

- **Nombre y Apellido:** _____
- **Fecha de nacimiento:** _____ **Edad:** _____ **DNI:** _____
- **Teléfono / WhatsApp:** _____
- **Correo electrónico:** _____
- **Ocupación / Actividad laboral:** _____
- **Domicilio (opcional):** _____

Contacto de Emergencia	Teléfono	Vínculo

2. OBJETIVO PERSONAL Y EXPECTATIVAS

- **Marque sus principales motivaciones para iniciar Pilates:**

  ☐ Mejorar la postura y el control corporal

  ☐ Fortalecer la musculatura profunda (Core)

  ☐ Recuperar o aumentar la movilidad y flexibilidad

  ☐ Rehabilitación o mantenimiento funcional

  ☐ Reducción de dolor o contracturas

☐ Control del estrés y bienestar general

☐ **Otro (especificar):** _____

- ¿Qué espera lograr específicamente con las clases de Pilates?

_____

_____

3. ANTECEDENTES DE SALUD (A ser completado por el alumno/a)

- **Marque las condiciones de salud, patologías o lesiones relevantes. Especifique brevemente si es necesario:**
  - ☐ **No presento antecedentes relevantes.**

A. Columna y Articulaciones

- **Dolor o molestias en columna** (Marcar ubicación): ☐ Cervical ☐ Dorsal ☐ Lumbar ☐ Sacroilíaca
- **Patologías o desviaciones de columna con diagnóstico médico previo:** ☐ Hernia de disco / Protrusión discal ☐ Escoliosis, Hiperlordosis o Hipercifosis
- ☐ **Artrosis o prótesis articulares** (Especificar zona: _____)
- ☐ **Lesiones articulares, tendinosas, meniscales o ligamentosas** (Especificar zona: _____)
- ☐ **Cirugías o intervenciones previas** (Especificar tipo y año/zona:_____ _____)

B. Sistema Vascular y Respiratorio

¿Ha presentado durante la actividad física alguno de los siguientes síntomas?

- ☐ **Dolor o presión en el pecho**
- ☐ **Falta de aire inusual**
- ☐ **Mareos o desmayos**
- ☐ **Palpitaciones**
- ☐ **Ninguno de los anteriores**

Si marca alguno:

Se recomienda realizar consulta médica previa antes de iniciar o continuar la actividad física.

- ☐ **Problemas respiratorios** (Ej: Asma, EPOC leve, disnea): _____
- ☐ **Presión arterial:** ☐ Alta (Hipertensión) ☐ Baja (Hipotensión)
- ☐ **Problemas circulatorios o presencia de várices** (Afectación en Miembros Inferiores).

C. Otras Condiciones

- ☐ Diabetes / Hipoglucemia
- ☐ Vértigo, mareos frecuentes o trastornos del equilibrio.
- ☐ Piso pélvico débil, incontinencia o alteraciones postparto (Menos de 6 meses).
- ☐ **Embarazo actual o reciente.** (Se requiere **apto médico obligatorio** de la obstetra tratante).
- ☐ **Peso corporal elevado que limite o condicione el movimiento** (Sobrepeso/Obesidad):
  _____
- ☐ **Condiciones dérmicas o lesiones en la piel** (Hongos, heridas, irritaciones, etc.):
  _____
- **Tratamiento médico/kinesiológico actual:** ☐ Sí ☐ No **Profesional tratante:**
  _____
  _____
- **Medicación actual:**
  _____

4. HÁBITOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

- **Actividades Físicas que realiza o ha realizado:** ☐ Pilates Mat ☐ Pilates Reformer ☐ Yoga ☐ Gimnasio / Funcional ☐ **Otro:** _____
- **Frecuencia semanal:** ☐ 1 vez ☐ 2 veces ☐ 3 o más veces
- **Condición física percibida:** ☐ Principiante ☐ Intermedio ☐ Avanzado
- **Actividad cotidiana o laboral:** ☐ Sedentaria ☐ Moderada ☐ Físicamente exigente

5. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

- **¿Presenta molestias o zonas de tensión frecuentes?** _____
- **¿Duerme bien y descansa adecuadamente?** ☐ Sí ☐ No
- **Nivel de estrés general:** ☐ Bajo ☐ Medio ☐ Alto
- **¿Su estrés o rutina laboral afectan su postura o energía física?** ☐ Sí ☐ No **Detalle:**
  _____

6. CONSENTIMIENTO INFORMADO Y DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Declaro que:

1. **Veracidad:** La información brindada en esta ficha es veraz y completa.
2. **Alcance del Método:** Comprendo que el Método Pilates es una actividad física no terapéutica y no reemplaza tratamiento médico ni kinesiológico. Reconozco que la instructora es una profesional del movimiento y no de la salud.
3. **Asunción de Riesgo:** Asumo plena responsabilidad por mi estado físico y por las consecuencias derivadas de condiciones preexistentes, patologías o información no declarada.
4. **Exención de Responsabilidad:** Eximo de responsabilidad al estudio **Axis Pilates** y a sus instructores por cualquier lesión o consecuencia infortuita que pudiera derivar de la práctica o del uso del equipamiento, asumiendo los riesgos intrínsecos de la actividad física que realizo de manera voluntaria.

Certificado de Aptitud Física (Recomendación)

- Se aconseja enfáticamente la presentación de un certificado médico actualizado.
- La presentación de este documento no es obligatoria, quedando su cumplimiento a entera discreción y responsabilidad del alumno/a.

Uso de Imagen y Datos (Ley 25.326)

- Autorizo el uso de mis datos personales con fines administrativos internos.
- ☐ **Autorizo** a Axis Pilates Studio a utilizar mi imagen (fotografías o videos) con fines de difusión, promoción o publicidad.
- ☐ **NO autorizo** el uso de mi imagen.

7. AUTORIZACIÓN PARA MENORES DE EDAD (Si aplica)

Esta sección debe ser completada por el padre, madre o tutor legal.

- **Nombre y Apellido del Tutor Legal:** _____
- **DNI del Tutor Legal:** _____
- **Vínculo con el Alumno/a:** ☐ Padre ☐ Madre ☐ Tutor Legal

Declaración y Consentimiento del Tutor Legal:

1. **Declaro** ser el/la responsable legal del/de la alumno/a.
2. **Autorizo** al/a la menor a participar en las clases de Pilates bajo las condiciones establecidas en el presente Reglamento.

3. **Asumo la plena responsabilidad** por el estado físico del/de la menor, eximiendo al instructor/a y al estudio de responsabilidad civil o médica ante lesiones no derivadas de negligencia profesional.

Firma del Padre, Madre o Tutor Legal: _____

CARÁCTER EXCLUYENTE DE LA DOCUMENTACIÓN

Requisito de Ingreso: La entrega de la Ficha de Ingreso y el Reglamento Interno, completos y debidamente firmados, es un requisito excluyente para el inicio de las actividades en el estudio. Sin excepción, ningún alumno podrá comenzar sus clases ni permanecer en el área de práctica sin haber cumplido con la presentación de esta documentación, la cual garantiza el conocimiento de las normas de seguridad, salud y convivencia de Axis Pilates.

FIRMAS

Firma del alumno/a y aclaración	**Fecha**

ANEXO – REGLAMENTO INTERNO DE PRÁCTICA

1. ASISTENCIA Y COMPROMISO (Política de Cancelación)

- **Aviso de Ausencia:** Se solicita avisar con una anticipación mínima de veinticuatro (24) horas. El aviso tardío o la inasistencia sin notificación se considera clase tomada.
- **Recuperación:** Las clases de recuperación deberán coordinarse dentro del mes calendario en curso, sujetas estricta y únicamente a la disponibilidad de vacantes del estudio, y no son acumulables ni trasladables al mes siguiente. Las clases de recuperación se programan por única vez; en caso de inasistencia a la fecha asignada, la clase no volverá a reprogramarse en ninguna circunstancia.
- **Pérdida de Horario:** Si el alumno/a falta a tres (3) clases consecutivas sin aviso previo, perderá automáticamente el cupo reservado, quedando la vacante a disposición de la lista de espera.
- **Carácter del Servicio:** Las clases no son reembolsables ni transferibles a terceros.

2. ARANCELES Y PAGOS

- **Actualización de la Cuota:** El valor del arancel mensual está sujeto a actualizaciones periódicas en función de variables económicas, mantenimiento de equipamiento, gastos operativos y mejoras en el servicio.
- **Notificación de Cambios**: Cualquier modificación en el arancel se informará con una antelación mínima de diez (10) a quince (15) días corridos previos al inicio del mes siguiente.
- **Responsabilidad de Información:** Es responsabilidad exclusiva del alumno/a mantenerse informado/a sobre las actualizaciones publicadas en los canales oficiales del estudio (cartelera, estados de WhatsApp o mensajes directos) antes de abonar. El desconocimiento del monto vigente no exime de la obligación del pago total para mantener la vacante.
- **Plazo y Vencimiento:** La cuota cubre el mes calendario en curso (del día 1 al último día del mes) y debe abonarse del 1 al 10 de cada mes. Efectuar el pago el día 10 o en fechas posteriores no extiende el vencimiento ni suma 30 días corridos de servicio.
- **Mantenimiento de Vacante y Pérdida de Prioridad:** La falta de pago dentro de los plazos establecidos facultará a Axis Pilates Studio a disponer de la vacante para la lista de espera sin previo aviso
- **Vigencia por Mes Calendario:** Se aclara expresamente que el arancel corresponde al **mes calendario en curso** (del día 1 al último día del mes). El hecho de abonar el día 10 (o en una fecha posterior con recargo) no traslada el vencimiento de la siguiente cuota ni suma 30 días de corrido.
- **Reserva de Cupo:** El pago asegura la reserva de la vacante y los horarios asignados durante el mes en curso. Independientemente de la fecha en que se realice el pago dentro del periodo permitido, el siguiente vencimiento será siempre del 1 al 10 del mes inmediato posterior.
- **Mantenimiento de Vacante/ Pérdida de Prioridad:** El no pago dentro de los términos establecidos facultará al estudio a disponer del cupo para alumnos en lista de espera sin previo aviso.
- **Reintegros:** No se realizarán devoluciones ni reintegros por ausencias, abandono de la actividad o interrupción del mes iniciado.
- **Feriados y Días No Laborales:** El estudio permanecerá cerrado durante los feriados nacionales, provinciales y días no laborales decretados oficialmente. Dichas jornadas no son sujetas a recuperación, compensación ni descuento, dado que el arancel responde a una tarifa plana mensual que garantiza la reserva de cupo durante los días hábiles del periodo.

3. HORARIOS, DURACIÓN Y PUNTUALIDAD

- **Duración y Cumplimiento:** Las clases tienen una duración de cincuenta (50) minutos. El alumno/a reconoce y se compromete a respetar los horarios asignados de inicio y finalización del turno.

- **Apertura de Ingreso:** La puerta de ingreso se abre puntual al inicio de la clase, no antes. El intervalo de diez (10) minutos entre turnos está destinado a tareas de limpieza, desinfección y descanso, por lo que no se permite el acceso previo al salón.
- **Tolerancia:** Iniciada la sesión, rige un límite de espera de hasta ocho (8) minutos. Transcurrido dicho lapso, no se permitirá el ingreso al salón a fin de no interrumpir el desarrollo de la práctica

4. INDUMENTARIA Y CUIDADO PERSONAL

- **Indumentaria:** Asistir con ropa cómoda y limpia, libre de cierres, hebillas o elementos metálicos que dañen el tapizado de las máquinas.
- **Medias:** El uso de **medias antideslizantes** es obligatorio.
- **Higiene y Convivencia:** Es requisito mantener una adecuada higiene personal, moderar el uso de perfumes, colonias o fragancias intensas que puedan resultar molestas o generar incomodidad en un espacio cerrado y afectar el entorno de trabajo grupal.
- **Restricción de Talco en Polvo:** por razones de conservación del equipamiento se aconseja utilizar talco en aerosol o concurrir con un par de medias antideslizantes limpias para el momento de la práctica.
- **Toalla Personal:** se aconseja el uso de una toalla personal para mantener la higiene del equipo.
- **Cabello:** Mantener el cabello recogido y libre de accesorios que puedan engancharse o interferir con el movimiento.
- **Higiene de Equipos:** Evitar el uso de cremas corporales o aceites que puedan ensuciar, deteriorar el equipamiento y/o provocar accidentes por resbalones.
- **Afecciones Cutáneas:** Si el alumno presenta lesiones en la piel, infecciones u hongos, deberá comunicarlo al instructor y abstenerse de utilizar elementos que no sean personales hasta su completa recuperación.

5. SALUD Y CONDICIONES FÍSICAS

- **Información Médica:** La Ficha de Ingreso debe completarse con datos veraces. Dicha declaración reviste carácter de declaración jurada permanente.
- **Notificación de Cambios:** Todo cambio en la salud, dolor agudo, lesión o molestia posterior debe ser informado al instructor/a antes de iniciar cada clase para adecuar la rutina.
- **Embarazo:** No se dictarán clases durante el primer trimestre de gestación. A partir del segundo trimestre, es requisito excluyente presentar el certificado de apto médico firmado por el/la obstetra tratante.
- **Enfermedades Infecciosas:** Frente a síntomas compatibles con cuadros respiratorios, febriles o contagiosos, el alumno/a deberá abstenerse de asistir al salón.

6. USO DE MATERIALES

- **Cuidado del Material:** El alumno/a debe manipular las estructuras y accesorios de forma adecuada, evitando golpes, descargas abruptas de resortes o usos inadecuados.
- **Bebidas y Alimentos:** Prohibido el ingreso de alimentos y bebidas azucaradas al salón. Se permite únicamente agua en botella con cierre hermético.
- **Reporte de Daños:** Ante cualquier desgaste, falla o desajuste detectado en los equipos (resortes, mosquetones, cintas, tapizados), se deberá informar de inmediato al personal.
- **Prohibición de Manipulación Sin Indicación:** Queda estrictamente prohibido alterar resortes, agarres o configuraciones de los Reformers sin indicación expresa del instructor/a.

7. RESPETO Y CONVIVENCIA

- **Conducta:** Mantener un trato cordial, respetuoso y armónico con instructores y compañeros.
- **Dispositivos Móviles:** Los teléfonos celulares deben permanecer en modo silencioso o apagados durante la sesión.
- **Clima del Salón:** Se solicita mantener el orden y un volumen de voz moderado en las zonas comunes y al ingresar o retirarse de las salas.

8. RESPONSABILIDAD

- Axis Pilates Studio no se responsabiliza por la pérdida, extravío, olvido o daño de pertenencias personales dentro de las instalaciones.

9. EXCLUSIVIDAD Y PROPIEDAD INTELECTUAL

- **Finalidad Exclusiva:** El servicio contratado tiene un propósito estrictamente de acondicionamiento físico personal. Axis Pilates Studio no opera como centro de formación docente ni otorga certificación profesional.
- **de Uso Comercial o Docente:** Queda expresamente prohibido utilizar la metodología, secuencias o correcciones técnicas con fines de capacitación profesional o difundir haber recibido entrenamiento pedagógico en este establecimiento.
- **Sanción e Incumplimiento:** El uso de las sesiones como capacitación encubierta facultará al estudio a dar la baja inmediata del alumno.
- **Incumplimiento:** El uso no autorizado de las clases con fines de entrenamiento técnico encubierto dará lugar a la baja inmediata del servicio, sin derecho a reintegro de aranceles abonados.

10. PRIVACIDAD, DERECHO DE ADMISIÓN Y VIDEOVIGILANCIA

- **Privacidad:** Queda prohibida la captura, difusión o publicación de fotografías, videos o datos personales de otros alumnos, instructores o instalaciones sin autorización previa y explícita.
- **Protección de Marca:** El alumno/a se abstendrá de emitir comentarios difamatorios o malintencionados que atenten contra la reputación de Axis Pilates Studio por medios verbales o digitales.
- **Derecho de Admisión y Permanencia:** El estudio se reserva la facultad de cancelar la membresía de cualquier persona que vulnere las normas de convivencia, incurra en faltas de respeto o altere el desarrollo normal de las actividades.
- **Videovigilancia:** El alumno/a toma conocimiento y acepta que las instalaciones cuentan con un circuito cerrado de cámaras de seguridad con fines de protección personal y patrimonial.

11. CANCELACIÓN POR PARTE DEL ESTUDIO

- **Fuerza Mayor:** Axis Pilates Studio se reserva el derecho de suspender o reprogramar clases por causales de fuerza mayor (enfermedad del instructor, fallas edilicias, cortes del suministro eléctrico o emergencias climáticas).
- **Protocolo de Reagendamiento:** Las suspensiones causadas por el estudio se informarán con la mayor brevedad posible, ofreciendo alternativas de recuperación dentro de la disponibilidad operativa del establecimiento. Si el alumno/a no pudiera asistir en los horarios disponibles, dicha eventualidad no dará lugar a reintegros monetarios ni acreditaciones de saldo para meses posteriores.

12. VIGENCIA Y MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO

- **Axis pilates** se reserva la facultad de actualizar, reformar o adicionar cláusulas al presente reglamento en cualquier momento. El documento vigente se encontrará permanentemente a disposición de los alumnos en la web: www.axispilates.com.ar. La continuidad en la asistencia a las clases implica la aceptación plena e incondicional de las disposiciones normativas vigentes.

FIRMAS

Firma del alumno/a y aclaración	**Fecha**