HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Pautas para un mejor desarrollo de las Sesiones de Ejercicios Físicos

1. Duración de las sesiones

- La duración de cada sesión será de entre 30 y 50 minutos, de acuerdo con los objetivos y el plan de trabajo personal establecido previamente.

2. Modalidad individual

- Las sesiones son individuales. En caso de que participe más de una persona, deberá acordarse previamente la modalidad y las condiciones correspondientes.

3. Modalidad presencial o virtual

- Las sesiones podrán desarrollarse de manera presencial o virtual, mediante la plataforma acordada con el alumno/a. La modalidad será definida previamente de común acuerdo.

4. Materiales e indumentaria

- Los materiales sugeridos para el desarrollo de la actividad serán provistos por cada alumno/a de acuerdo con las características del programa: mat, cinta para elongación, mancuernas, tobilleras, varilla u otros elementos que pudieran indicarse.
- Se recomienda utilizar ropa y calzado cómodos y disponer de una bebida para mantener una adecuada hidratación durante la actividad.

5. Días y horarios

- Los días y horarios serán acordados previamente y constituirán el turno habitual del alumno/a.
- Los cambios ocasionales deberán coordinarse con la debida anticipación y estarán sujetos a disponibilidad horaria.

6. Organización y pago quincenal

- Las sesiones se organizarán en períodos quincenales y serán abonadas al inicio de cada quincena, de acuerdo con la cantidad de clases previamente acordadas.
- Por ejemplo, en una frecuencia de dos sesiones semanales, cada período quincenal comprenderá cuatro sesiones.
- El pago podrá realizarse mediante transferencia, Mercado Pago o efectivo. Se podrá solicitar factura.

7. Cancelaciones con anticipación

- Cuando el alumno/a necesite cancelar una sesión, deberá comunicarlo con una anticipación mínima de 24 horas.
- La sesión podrá ser reprogramada únicamente dentro de la misma quincena a la que corresponde el pago, de común acuerdo y según disponibilidad horaria.

8. Recuperación de sesiones

- Las sesiones pendientes de recuperación deberán realizarse dentro del mismo período quincenal.
- Si por razones atribuibles al alumno/a no fuera posible concretar la recuperación antes de finalizar la quincena, la sesión se considerará abonada y no se trasladará ni acumulará para la quincena siguiente.
- La posibilidad de recuperación estará siempre sujeta a disponibilidad horaria y no implicará la obligación de generar días u horarios extraordinarios.

9. Cancelaciones con menos de 24 horas

- Las sesiones canceladas con menos de 24 horas de anticipación se considerarán realizadas a efectos administrativos, manteniéndose firme su pago, y no serán recuperables.

10. Feriados

- Cuando una sesión coincida con un día feriado, podrá suspenderse, reprogramarse o realizarse de manera virtual, previo acuerdo.
- En caso de acordarse una sesión presencial durante un feriado, podrá aplicarse un recargo del 50% sobre el valor habitual.

11. Ausencia sostenida

- En caso de ausencia sostenida sin comunicación, se considerará interrumpida la actividad y el día y horario habitual podrán quedar disponibles para otro alumno/a.

12. Cancelaciones por parte de la docente

- Cuando por algún motivo la docente deba cancelar una sesión, lo comunicará con la mayor anticipación posible.
- La sesión será reprogramada de común acuerdo y no se perderá ni se considerará utilizada por el alumno/a.

13. Honorarios y actualización de valores

- El valor de las sesiones será informado previamente.
- Los honorarios estarán sujetos a revisiones periódicas, considerando la evolución del Índice de Precios al Consumidor (IPC), los costos vinculados a la prestación del servicio y las condiciones generales de la actividad.
- Toda modificación del valor de las sesiones será comunicada previamente.

14. Información de salud y aptitud para la actividad física

- Para una adecuada planificación y seguimiento de la actividad, deberá completarse la información de salud solicitada y presentarse, cuando corresponda, apto físico, clínico y/o cardiológico.
- Cualquier modificación en el estado de salud, lesión, dolor, cansancio inusual, malestar o indicación profesional que pudiera afectar la práctica deberá ser comunicada para realizar las adaptaciones necesarias en la actividad.

Carolina Mercedes Recalde

Licenciada en Educación Física y Deporte

Hábitos y Estilos de Vida | Moverse Hace Bien

IG: @moversehacebien

www.habitosyestilosdevida.com