

ACUERDOS DE ISOYOGA.ONLINE

Nombre

Fecha:

Acuerdo de compromiso y actitud

Participo en el programa de acondicionamiento físico Isoyoga bajo la instrucción de Gemma Sabaté, DNI 46596013Z, responsable del proyecto. El ejercicio se realiza online, desde el lugar que el usuario elija para hacerlo, preferiblemente en un área grande, libre de obstáculos y con ropa cómoda que no dificulte el movimiento y puede incluir, entre otros: ejercicios de fuerza, resistencia, entrenamiento cardiovascular, técnicas de respiración y meditación, ejercicios con esterilla, con silla o con otros elementos..

Me doy cuenta de que una gran parte de mi éxito se basará en mi compromiso de seguir las instrucciones, cambiar mi estilo de vida y mi actitud hacia el programa de Isoyoga. La responsable de la actividad no puede garantizar resultados sin seguir las premisas indicadas, pero mi voluntad de seguir las instrucciones y recomendaciones mejorará las oportunidades de éxito.

Aunque hay enormes beneficios para la salud y el bienestar en general, Isoyoga puede ser físicamente desafiante y conlleva riesgos que no se pueden eliminar por completo: ligeros mareos, molestias leves...

He leído la política anterior y estoy de acuerdo con los términos que se aplican a mi programa de Isoyoga.online.

Firmado:



Acuerdo de participación en el programa Isoyoga

Mi principal objetivo es brindar el mejor servicio posible a nuestros usuarios.

A menos que se indique lo contrario, las clases online de Isoyoga son aptas para cualquier persona mayor de 18 años y en cualquier estado de condición física.

Para participar en esta clase necesitarás una esterilla (o similar), una silla que te permita mantener los pies en el suelo, una toalla y agua para mantenerte hidratado, además de cualquier accesorio adicional indicado previamente por mí. Puede que te resulte útil una manta, un cojín para la cabeza y algo para poner debajo de las rodillas.

Los horarios de las sesiones online se publican en la web isoyoga.online y se dan a conocer al usuario con antelación suficiente. El horario de las clases es siempre el peninsular de España (GMT+2).

La participación en el [programa Isoyoga](#) requiere la inscripción en una de las opciones: mensual, trimestral, semestral o individual, y el pago deberá ser realizado antes del inicio de las mismas.

Las sesiones generalmente durarán 45 minutos. Procura conectarte diez minutos antes a través del enlace facilitado. Si llegas tarde a una sesión, igualmente terminará a la hora prevista.

Una vez comenzado el programa no hay posibilidad de reembolso.

Reglas de los participantes

- Deberás realizar la clase en un espacio suficiente libre para llevar a cabo los ejercicios de forma segura sin golpear los elementos a tu alrededor.

- Compruebe que el dispositivo que estás utilizando esté colocado de forma segura y no interfiera con su movimiento.
- Con el fin de que la profesora guíe tus movimientos, es necesario que la cámara del dispositivo esté encendida y enfocándote a ti. El sonido de tu micrófono estará desactivado y si necesitas hablar con la profesora puedes levantar la mano para poder hacerlo. Ten en cuenta que las otras personas de la clase pueden verte también, aunque no hay posibilidad de interactuar unas con otras.
- Sigue las instrucciones de la guía. No temas no hacerlo correctamente, ella te corregirá en caso necesario. Si un movimiento te genera molestia, no continúes con él.
- Debes actuar de manera responsable y sensata en todo momento.
- No debes participar si estás embarazada y no has hablado de esto conmigo de antemano, o si estás bajo la influencia del alcohol o de medicamentos que puedan tener contraindicaciones de movilidad.

Al acceder y participar en isoyoga.online, confirmas que has leído y entendido este descargo de responsabilidad.

Firmado: