

## LINEAMIENTOS Y NORMAS DE ANANTA ESPACIO DE YOGA.

En nuestro Ananta espacio de Yoga nos regimos por lo establecido en la Comunidad de Madrid para la enseñanza no reglada que queda regulada a través del Decreto 84/2004 y lo establecido para los gimnasios y centros deportivos (Ley 6/2016) y además el derecho propio de tener nuestra propia normativa interna.

Queremos cuidar que todo funcione correctamente y prime la buena convivencia y la armonía. Para ello hemos redactado una serie de puntos para que todo este lugar sea tu espacio de paz y bienestar. Gracias de antemano por tu colaboración.

### LINEAMIENTOS GENERALES PARA NUESTROS ESTUDIANTES:

1. Todos los alumn@s que se apunten deberán rellenar **una ficha con sus datos personales, y estado de salud. Esta ficha será confidencial.** De esta forma se podrá trabajar y dirigir las clases de una manera más adecuada para cada una de las necesidades específicas del alumno. Estos datos se incorporarán a un fichero propiedad de ANANTA ESPACIO DE YOGA y tratados según la **LOPD**, no se compartirán con terceros, y en el que se podrá ejercer el derecho a acceso, rectificación, cancelación y oposición a través de comunicación con el centro.
2. Los alumnos se mantendrán informados de las actividades que se realicen, cambios de horarios de clases, ... por medio del **grupo de WHATSAPP** habilitado para tal fin.
3. **ACTITUD ADECUADA:** Este espacio ha sido creado para encontrar en él un lugar de paz y tranquilidad. Por ello se pide que guardéis el mayor **SILENCIO** posible, respetando la tranquilidad de las personas que estén esperando el inicio de la clase y para no molestar a las personas que están recibiendo clase en la sala de al lado. Si tenéis que hablar, por favor hacerlo en voz baja.
4. En caso concreto de la práctica de Yoga se recomienda hacer con el estómago vacío: intenta no comer antes de la práctica (al menos 2 horas antes de la práctica).
5. Las clases **se realizan descalzos, o cuando mucho, con calcetines, dependiendo de la actividad y de la temperatura.** Si deseas usar calcetines, se recomienda utilizar calcetines sólo para la sala (que no sean los que se utilizan con los zapatos de venir de la calle) o en caso de querer practicar la actividad descalzos, Intentaremos disponer de toallitas húmedas en el aseo para limpiar y secar los pies. Para la práctica es importante vestirse adecuadamente, en general con **ropa deportiva, cómoda.**
6. Despójate de relojes, pulseras, pendientes, anillos, que dificulten la práctica. Contribuirás a que fluya mejor la energía en tu cuerpo. En la sala de Yoga disponemos de cajones numerados donde poner tus cosas de valor incluyendo tu cartera o bolso. Ananta espacio de yoga, no se hace responsable de pérdida de objetos personales, dinero o ropa. Sin embargo, los objetos que encontremos, los dispondremos en un espacio de objetos perdidos.
7. En principio se prefiere que cada alumno se traiga su propio material, pero no es obligatorio, en la sala tenemos todo el material necesario para tu práctica. **Si usas el material del centro, al terminar la clase será necesario que lo devuelvas en**

***buen estado y lo limpies y desinfectes, con los productos que mantenemos en la sala para tal fin. Y luego dejarlo debidamente organizado y arreglado.***

8. El centro dispone de Seguro de Responsabilidad Civil ante lesiones que puedan ocurrir, SIEMPRE Y CUANDO SEAN LESIONES relacionadas con ejercicios dentro de la clase y la profesora ESTÉ PRESENTE. Si el alumno se lesiona realizando ejercicios que están fuera de sus *capacidades el centro no se responsabiliza de las lesiones o caídas que puedan ocurrir*. Ananta espacio de yoga, dispone de hojas de reclamación y de sugerencias en las cuales hacer llegar todas aquellas sugerencias que nos ayuden a mejorar.

## **NORMAS**

### **RESPECTO A LAS CLASES:**

1. **Puntualidad en clase.** Intenta llegar al centro de Yoga al menos 5 minutos antes del inicio de cada clase, así tienes el tiempo suficiente para poder colocar tu esterilla y empezar a relajarte, dejando atrás las prisas poco a poco. *De manera excepcional*, si llegas más tarde recuerda entrar en total silencio para no interferir en l@s compañer@s.
2. **El móvil debe estar en silencio o apagado, por favor**, antes de entrar al centro de Yoga. Quita incluso, la vibración.
3. Deja tus zapatos en el armario destinado para ello, el área de los vestidores.
4. **Condición física.** Es importante que **informes acerca de tu condición física**, si padeces alguna enfermedad, dolencias o si estás embarazada para que podamos ajustar la práctica a tu situación particular.
5. **Recuperación de clases.** En nuestro centro de Yoga podrás recuperar las clases a las que no hayas podido asistir siempre que sea *dentro de los treinta días siguientes a clase que no hayas podido asistir*. No podrás recuperar las clases, si te das de baja de nuestro espacio. Para recuperar una clase puede ser en horario distinto al que estáis inscrit@, consulta por la disponibilidad a tu profesora. Las clases que coincidan con alguna fiesta establecida en el calendario de la comunidad de Madrid, no son recuperables. Tampoco devolvemos dinero por las clases que no hayas podido recuperar.
6. **Plazas:** En caso de que una persona no pueda venir a clase sin aviso y justificación durante un mes, aunque haya pagado su cuota, perderá su plaza. Ananta se reserva el derecho de asignar esa plaza a otra persona. Esa persona podrá volver a otro grupo si no hay plaza en el grupo al que pertenecía.
7. **Festivos.** Ananta espacio de yoga se rige por los festivos locales de Madrid capital. Las clases que caen en días festivos *no cuentan para recuperación*. En el cómputo anual quedan compensadas con los meses que tienen cinco semanas de clase o en las clases especiales de recuperación que se organizan para tal fin.

## RESPECTO A LOS PAGOS:

1. Las cuotas se abonarán la última y/o la primera semana de cada mes, podrás hacerlo en efectivo en la recepción, con tarjeta o bizum colocando los datos respectivos y para el cual te entregaremos el recibo y/o el justificante de dicho pago.
2. Ananta espacio de yoga no cobra matrícula de momento, sin embargo, podrá requerirlo más adelante si las circunstancias dadas en algún momento lo motivan e impulsan. Por cuanto, apelamos al entendimiento y conciencia de cada alumn@ para que recuerde que nosotros tenemos también nuestros pagos y compromisos económicos mensuales y que, aunque se *respete y entienda* las circunstancias personales de cada uno, pero no podemos hacernos cargo de cada una de ellas. En caso de no poder asistir el mes completo, podrás recuperar otros días o preguntar por la posibilidad de clases por bonos.
3. En Ananta no disponemos de una tarifa de reducción de pagos con opciones de medio mes, solo se dará esta opción para los meses de julio y agosto. Si no puede asistir a clase porque se va de vacaciones y no desea pagar el mes completo, puede adquirir el bono de clases, pero eso no le da derecho a conservar la plaza en su grupo. Si desea conservar la plaza en su grupo, deberá pagar la cuota completa y recuperar cuando pueda, las clases que ha perdido.
4. En Ananta espacio de yoga, intentamos dar opciones para tod@s. Si tiene una circunstancia de salud o de un familiar directo, podremos hacer la excepción de la reducción de la tarifa si no puede venir a clase y no perderá su plaza, al menos que esta situación se prolongue más de 30 días consecutivos. Las cuotas que se paguen **no son reembolsables** en caso de no poder asistir a las clases. Si necesitas realizar algún cambio (bajas o cambios de tarifa) necesitaremos que **lo informes por escrito, vía whatsapp o por correo electrónico, 15 DÍAS antes** de comenzar el mes entrante. Si no das la baja con esa antelación, **se deberá pagar el mes completo**. La falta del alumno en las clases, no exime el pago de la actividad.
4. Si hay bajas por razones de salud, éstas serán evaluadas por el centro en cada incidencia concreta.
5. Le recordamos que en Ananta no cobramos permanencia, ni membresía, sin embargo, intentaremos darte lo máximo posible incluyendo tiempo extra en clases cuando sea necesario, te daremos material y acceso a clases grabadas para que puedas reforzar lo aprendido en clase. Te damos también descuento en cada una de nuestras actividades. Agradecemos consideres que hacemos todo lo posible por brindarte nuestro mejor servicio y todas las opciones que pueda ayudarte a disfrutar de una buena práctica.

Por Ananta espacio de yoga



ananta  
espacio de  
yoga

Escriba el texto aquí

Glacibel Ruiz Fernández.

Propietaria.