

## CONTRATO DE GIMNASIO Y REGLAMENTO INTERNO PARA ALUMNOS

El presente Contrato por prestaciones de servicio de gimnasio y Reglamento forma parte integrante del “Contrato Individual de Alumno” que el Centro de Salud Alto Costanera SPA celebra con sus Alumnos. En éste quedan establecidas las normas bajo las cuales deberán regirse todos los Alumnos de Alto Costanera. Se entiende por “Alumno” el usuario de servicios que presta Alto Costanera en su Gimnasio según el Plan de Entrenamiento pactado y comprado en su Contrato Individual de Alumno o en Convenio Corporativo vigente.

### **Artículo 1º: DERECHOS DE LOS ALUMNOS. -**

El Plan de Entrenamiento contratado da derecho a cada Alumno a hacer uso en forma ilimitada de las instalaciones referentes al gimnasio durante los días de funcionamiento y en el horario de atención.

Así mismo el alumno tendrá derecho de congelar su plan por motivos de vacaciones por 15 días corridos para aquellos que tengan contratados planes Anuales, Semestrales y Trimestrales.

### **Artículo 2º: PLANES DE ENTRENAMIENTO Y SU PAGO. -**

Todo Alumno deberá pagar oportunamente la suma de dinero que corresponda al precio del Plan de Entrenamiento de acuerdo con la forma de pago contratada en su Contrato Individual de Alumno o Convenio Corporativo. En caso de simple retardo, mora o incumplimiento, del todo o parte, de las obligaciones contraídas en este Contrato, al alumno autoriza que los datos y los demás derivados de este reglamento interno y contrato individual puedan ser tratados y/o comunicados a terceros sin restricciones, en el registro o banco de datos BED (Sistema de Morosidades y Protestos DICOM). El cliente se compromete a pagar oportunamente el valor total del plan elegido, así mismo, pagar la renovación de dicho plan.

Centro de Salud Alto Costanera se compromete a dar aviso sobre la situación del plan contratado de cada trabajador así como también los cobros pertinentes futuros por renovación.

### **Artículo 3º: DESCRIPCIÓN DE PLANES DE ENTRENAMIENTO, USO Y TÉRMINOS DE CONTRATO. -**

Planes Básicos: Incluye rutina de entrenamiento, evaluación de composición corporal, controles mensuales.

- Anual Básico: \$600.000.-
- Semestral Básico: \$330.000.-
- Trimestral Básico: \$170.000.-
- Mensual: \$60.000.-

Planes Especiales: Incluye rutina de entrenamiento, evaluación de composición corporal, controles mensuales y pueden incluir dependiendo del plan contratado, evaluación psicológica orientada al objetivo, consulta nutricional, pauta de alimentación, evaluación kinésica en caso de lesión, tratamiento kinésico en caso de lesión, Cámara Hiperbárica.

- Anual Gold: \$700.000.-
- Semestral Silver: \$397.000.-
- Trimestral Bronze: \$219.000.-
- Mesual Alto: \$75.000.-

#### Anual Gold Incluye:

- Evaluación corporal ilimitada
- Rutina de entrenamiento ilimitada.
- 1 evaluación Psicológica.
- 1 consulta nutricional + pauta de alimentación.
- 1 sesión de Cámara Hiperbárica.
- 1 evaluación Kinésica en caso de lesión.
- 5 sesiones de tratamiento Kinésico en caso de lesión.

Semestral Silver Incluye:

- Evaluación corporal ilimitada
- Rutina de entrenamiento ilimitada.
- 1 evaluación Psicológica.
- 1 consulta nutricional + pauta de alimentación.
- 1 sesión de Cámara Hiperbárica.
- 1 evaluación Kinésica en caso de lesión.
- 3 sesiones de tratamiento Kinésico en caso de lesión.

Trimestral Bronze Incluye:

- Evaluación corporal ilimitada
- Rutina de entrenamiento ilimitada.
- 1 consulta nutricional + pauta de alimentación.
- 1 sesión de Cámara Hiperbárica.
- 1 evaluación Kinésica en caso de lesión.
- 2 sesiones de tratamiento Kinésico en caso de lesión.

Mensual Alto Incluye:

- Evaluación corporal ilimitada
- Rutina de entrenamiento ilimitada.
- 1 consulta nutricional + pauta de alimentación.

Se deja en constancia que el cliente al contratar el plan seleccionado tiene claridad total sobre que prestaciones se incorporan en el plan especial elegido al igual que en los planes básicos. También posee conocimiento de número de sesiones con cada profesional o área incorporada como prestación.

El detalle del uso de los servicios complementarios al contrato de gimnasio.

1. El alumno debe agendar su hora de servicio que necesita con anticipación.
2. La vigencia del beneficio sólo por la cantidad de tiempo contratado en gimnasio desde el momento que se efectúa el contrato de servicio.
3. El alumno en caso de falla o ausencia a su sesión puede hacer uso de un sólo reagendamiento por servicio, de lo contrario pierde el beneficio del mismo y será descontado como uso del plan.
4. El beneficio no es transferible a un tercero.
5. El servicio no es permutable por otro servicio.
6. Los horarios para uso del beneficio sólo serán posible dentro de los horarios de los servicios estipulados en el centro de salud.
7. Centro de Salud de Alto Costanera se reserva el derecho a no brindar la atención requerida si en algún momento existe algún problema con algún profesional reprogramando su atención a la más cercana.

**Artículo 4º: VIGENCIA DEL CONTRATO INDIVIDUAL DE ALUMNO. -**

El Plan de Entrenamiento comenzará a producir sus efectos a contar de la fecha estipulada en el Contrato Individual de Alumno o Convenio Corporativo y tendrá la duración que se indique en dicho contrato.

Alto Costanera no suspenderá o prorrogará la vigencia del Contrato, salvo que en el contrato respectivo se estipule lo contrario. En ningún caso, la incomparecencia del alumno o la periodicidad de su asistencia al Gimnasio será condicionante para la duración o vigencia del contrato.

**Artículo 5º: RENOVACIÓN DEL CONTRATO. -**

Para mantener la continuidad del servicio al término del Contrato, el Alumno deberá renovarlo anticipadamente a la fecha de expiración del respectivo Contrato. De lo contrario, Alto Costanera se reserva el derecho de no admitir el ingreso al Gimnasio a los Alumnos con su plan vencido, hasta que esta situación no sea revertida.

**Artículo 6°: DERECHO DEL ALUMNO A TRASPASO O REEMBOLSO. -**

De conformidad y mediante el Contrato Individual que firma cada Alumno con Alto Costanera, se contrata un servicio cuya duración es de plazo fijo, tenga renovación automática o no, según lo estipulado en dicho Contrato. El precio convenido como contraprestación por el servicio se paga en la forma también regulada en dicho acuerdo.

Las partes en forma individual no podrán poner término por anticipado al contrato, salvo las causales establecidas en el presente Reglamento.

Sin perjuicio de que, si el Alumno lo estima conveniente, puede dejar de hacer uso del servicio que Alto Costanera pone a su disposición.

Las únicas causales por las cuales el Alumno podrá solicitar el traspaso de su Plan de Entrenamiento o reembolso por las sumas de dinero que hubiese pagado por Planes de Entrenamiento trimestrales, semestrales o anuales, excluyendo a la matrícula y activación de todo reembolso, son:

a. Muerte del Alumno, debidamente acreditada a través del respectivo certificado de defunción.

b. Incapacidad física de por vida del Alumno, debidamente acreditada a través del respectivo certificado médico de especialidad.

Los respectivos certificados de defunción o médicos especialistas deberán ser presentados por un representante del Alumno a Alto Costanera conjuntamente con la solicitud escrita, en el plazo máximo de 10 días corridos contados desde que ocurrieron los hechos que dan derecho al traspaso o reembolso. Si en este plazo no se presentase el respectivo certificado, no habrá derecho a reembolso alguno.

En cualquiera de estas circunstancias el Alumno o su representante, tendrá derecho a que se le reembolse la cantidad proporcional a lo que resta del contrato, pero sólo por concepto de Planes de Entrenamiento trimestrales, semestrales o anuales, quedando excluido de todo reembolso el Plan mensual y los Planes derivados de Convenios Corporativos, aunque se dé algunas de las circunstancias descritas en las letras a-b del párrafo anterior.

Alto Costanera se reserva el derecho de certificar alguna de estas circunstancias, por sus propios medios.

En todo caso, los reembolsos que procedan de acuerdo con los párrafos anteriores se harán en razón de descontar del Plan contratado todos los meses ya vencidos. Además, a toda suma a reembolsar, se le aplicará un descuento del 20% por concepto de gastos administrativos y operativos de Alto Costanera

Las situaciones médicas que, habiendo sido respaldadas oportunamente con la debida documentación (Certificado médico válido para licencias de hasta 5 días y Carpeta médica acompañada de estudios para licencias cuya duración sea mayor a 5 días. Ambos entregados dentro de los 3 días hábiles siguientes a su emisión de forma personal o representada al correo [contacto@acostanera.cl](mailto:contacto@acostanera.cl) donde serán evaluadas por Alto Costanera, en cuanto a la suficiencia de su justificación para conceder la congelación o el traspaso del plan contratado a un tercero.

Para los Planes de Convenios Corporativos, el alumno o su representante sólo podrán acceder al traspaso de su Plan a un tercero o su congelación de acuerdo al Convenio respectivo, lo que tendrá que requerir directamente a Área de Convenios Corporativos, mediante el departamento de Recursos Humanos de su propia empresa en Convenio.

**Artículo 7°: RESPONSABILIDAD Y OBLIGACIONES PREVIAS DEL ALUMNO. -**

A) Todo Alumno que participe del Gimnasio, lo hará voluntariamente y bajo su exclusivo riesgo y responsabilidad.

B) Todo Alumno que haga uso de las actividades ofrecidas por Alto Costanera Gimnasio, lo hará habiendo consultado a su médico en forma previa al desarrollo de cualquier actividad física, a fin de certificar que se encuentran en condiciones de salud compatibles para realizar los ejercicios físicos y actividades que se desarrollen en el Gimnasio.

C) Como requisito de ingreso el Alumno debe concertar una evaluación con un Profesor de Alto Costanera, para declarar cualquier tipo de incapacidad para ciertas actividades físicas que pongan en riesgo su integridad, debiendo el Alumno informar al profesor de toda y cualquier enfermedad o lesión que lo aqueje, acompañando los certificados médicos que lo autoricen a entrenar bajo las condiciones y recomendaciones que en este documento se establezcan. En base a estos antecedentes médicos el Profesor diseñará el Programa de Entrenamiento para el Alumno.

D) El Alumno deberá mantener actualizada su evaluación física y médica, siendo su responsabilidad entregar a Alto Costanera la información sobre su estado de salud.

E) Es responsabilidad del alumno consultar a los Profesores de Alto Costanera el uso adecuado de las máquinas de entrenamiento y los implementos existentes en el Gimnasio.

F) El alumno declara que entiende que en la ejecución de un plan de entrenamiento manipulara pesas libres, discos y otros elementos que por su peso podrían causar una lesión frente a una caída del elemento o un descuido, por lo que exime de responsabilidad al Centro de Salud por lesiones ocurridas por caídas de elementos en buen estado.

El Alumno declara en este acto que entiende y ha cumplido íntegramente con las obligaciones establecidas en este artículo.

**Artículo 8°: LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD. -**

Alto Costanera no se hará responsable por las lesiones o patologías no declaradas por el Alumno(a) al momento de su evaluación, o sufridas producto de ejercicios no contemplados en la rutina o Programa de Entrenamiento diseñado por el profesor, o por manipulación indebida, negligente o descuidada de la maquinaria o implementos. Si hubiese que declarar lesiones y enfermedades preexistentes, estas deberán ser declaradas por el Alumno de acuerdo al artículo anterior, acompañando el certificado médico correspondiente, de lo contrario se entenderá que no fueron declaradas por este último.

**Artículo 9°: PROHIBICIONES DEL ALUMNO. -**

A) Es responsabilidad del Alumno seguir estrictamente las instrucciones de los profesores de Staff de Alto Costanera, dejándole expresamente prohibido entrenar bajo las instrucciones de otros Alumnos o terceros dentro del Gimnasio, aun cuando estos últimos sean amigos o invitados. La infracción de lo anterior dará derecho a Alto Costanera a expulsar inmediatamente a dicho tercero y a prohibirle la entrada.

B) El Alumno tiene estrictamente prohibido dar instrucciones de entrenamiento a otros Alumnos o terceros dentro del Gimnasio.

C) Está estrictamente prohibido a los Alumnos guardar en los casilleros o lockers del Gimnasio, objetos de lujo o de un valor, entendiéndose por tales, aquellos cuyo valor de mercado sea igual o superior a 10 Unidades de Fomento, debiendo los alumnos guardar exclusivamente la ropa necesaria para cambiarse luego de entrenar.

D) Está estrictamente prohibido a los Alumnos dejar sus pertenencias en los casilleros sin candado. Los candados deben ser traídos por los propios alumnos y deben ser seguros y resistentes para proveerse de la seguridad suficiente y así evitar que sean forzados o sacados por terceras personas. Asimismo, está estrictamente prohibido a los Alumnos dejar sus pertenencias en las dependencias de Alto Costanera cuando no están entrenando o están fuera de éstas. En caso de que al horario de cierre permanezcan objetos dentro de los casilleros, se entenderán que éstos han sido abandonados por el Alumno, permitiendo tácitamente la desocupación de estos casilleros

**Artículo 10º: OBLIGACION DEL ALUMNO. -**

A) Todo Alumno se obliga a no hacer uso del Gimnasio cuando se den algunas de las siguientes condiciones:

- a) Enfermedad, incluyendo cortes, sangramientos, fiebre, sintomatología respiratoria relacionada con covid-19.
- b) No haber declarado y dejar registro como persona sin sintomatología respiratoria relacionada con covid-19 al momento del ingreso.
- c) Fracturas o lesiones.
- d) Infecciones.
- e) Malestar o cualquier dolencia que le impida desarrollarse en forma normal.
- f) Falta de higiene personal, siempre que ello ponga en peligro directo o indirecto la integridad física o psíquica personal o de otros Alumnos o trabajadores de Alto Costanera.
- g) Ser diagnosticado con virus covid-19 o estar identificado como contacto estrecho y en proceso de cuarentena.
- h) Es responsabilidad de cada Alumno exhibir el certificado médico correspondiente que acredite que existe o no alguna de las circunstancias anteriores, esto con objeto de permitirle el desarrollo de la actividad que desee en el Gimnasio o prohibirla en el caso de que el certificado médico acredite que existe cualquiera de estas circunstancias.
- i) Todo alumno deberá usar al momento de su entrenamiento toalla, zapatillas y ropa deportiva adecuada, dejando limpias y secas las maquinas después de su uso
- j) Una vez utilizado los pesos libres, discos, bancos y maquinas en general estas deberán ser ordenadas y regresadas a su lugar original.
- k) Utilizar los equipos deportivos, pesas y accesorios de manera correcta, evitando golpear los pesos entre sí y con el suelo.

**Artículo 11º: RESERVA DE DERECHOS DEL GIMNASIO RESPECTO DE LOS DERECHOS DEL ALUMNO. -**

El Alumno declara conocer los servicios que presta Alto Costanera Gimnasio y que ha contratado a sabiendas una universalidad de servicios y no un profesor en particular, por lo que acepta que Alto Costanera se reserve el derecho de modificar unilateralmente por necesidad del servicio los horarios generales de funcionamiento

**Artículo 12º: TÉRMINO DEL CONTRATO, SIN DERECHO A REEMBOLSO Y RESERVA DE DERECHOS. -**

Alto Costanera Gimnasio se reserva el derecho a dejar sin efecto el Contrato Individual de Alumno, sin derecho a reembolso alguno, si cualquier Alumno no cumple con alguno de los artículos del presente Reglamento, o si este incurre en alguna de las siguientes conductas:

- a. Molestias, agresiones físicas o verbales a otros alumnos o algún trabajador de Alto Costanera.
- b. Si Alto Costanera Gimnasio por razón fundada establece que sus acciones ponen en peligro la integridad física o psíquica de otro Alumno o trabajador de Alto Costanera.
- c. Vulnerar el control de acceso y torniquete o acceder al establecimiento sin marcar huella digital.
- d. El no cumplimiento reiterado del uso obligatorio de la toalla durante su entrenamiento.
- e. Ser sorprendido de manera reiterada usando máquinas de una manera que impida su uso al resto de los Alumnos.
- f. Conducta inapropiada o contraria a las buenas costumbres o la Ley.
- g. Ser sorprendido en más de una oportunidad entrenando bajo la dirección de un tercero que no pertenece al Staff de Alto Costanera.
- h. Ser sorprendido en más de una oportunidad dando instrucciones de entrenamiento a otro Alumno o tercero de Alto Costanera.
- i. La comercialización de productos no autorizada por Alto Costanera al interior del recinto.
- j. Si Alto Costanera determina de manera fundada, que su actitud, conducta o sola presencia incomoda a otros Alumnos o Trabajadores o pone en riesgo la permanencia de estos.
- k. Determinación que el socio se encuentra bajo la influencia de alcohol o drogas.

**Artículo 13º: CIERRE EXTRAORDINARIO DE GIMNASIO. -**

Alto Costanera se reserva el derecho de cerrar el Gimnasio o ciertas áreas de servicios, sin que se encuentre obligado a recuperar los días u horas cerradas, en los siguientes casos:

- a. Incendio, Catástrofes naturales, causas no imputables a Alto Costanera, caso fortuito o fuerza mayor.
- b. Reparaciones mayores que se deben efectuar imposterablemente en el edificio o las instalaciones del local.
- c. Decisión de la autoridad o de Alto Costanera (duelos, aniversarios y/o celebraciones internas).
- d. Feriados legales o religiosos o los que exija la ley vigente como obligatorios.

En el caso de cierre por eventos de pandemia decretada por la autoridad sanitaria, Alto Costanera congelará los planes contratados por sus socios hasta nuevo aviso cuando lo establezca la autoridad sanitaria. El congelamiento del Plan corre para los contratos Anuales, Semestrales, Trimestrales y Mensuales.

**Artículo 14°: PÉRDIDAS Y EXTRAVÍOS. -**

A) Alto Costanera pone a disposición de sus Alumnos el uso de Casilleros o lockers para que ellos guarden exclusivamente la ropa necesaria para cambiarse luego de entrenar en sus instalaciones, siendo responsabilidad de cada alumno el guardar su vestimenta de recambio dentro del casillero con un candado adecuado que ellos mismos deben proveerse para otorgarse la mayor seguridad que deseen. Esto será a partir del momento que la autoridad sanitaria habilite el uso de estos espacios por evento de pandemia en todos los gimnasios. Alto Costanera no otorga un servicio de custodia o conservación de bienes.

En consecuencia, el Alumno será el único responsable del cuidado de los objetos y demás pertenencias que ingrese a las Instalaciones de Alto Costanera.

De esta forma, el Alumno entiende y acepta que tiene prohibido guardar en dichos casilleros objetos que nos sean su vestimenta de recambio, o que sean de lujo o de gran valor, entendiéndose por éstos los que exceden de 10 Unidades de Fomento. En caso de que algún objeto exceda dicho valor, el Alumno deberá proveerse de mayor seguridad en su custodia, siendo de su exclusiva responsabilidad las medidas proporcionales que deberá adoptar para aquello.

B) Asimismo, tampoco se responsabiliza por el robo o daño a cualquier tipo de vehículo, entendiéndose por esto: Autos, Motos, Bicicletas y otros.

**Artículo 15°: MENORES DE EDAD. -**

Todos los menores de dieciocho (18) años y mayores de dieciséis (16) años podrán entrenar en Alto Costanera, para ello sus padres y/o representantes legales deben suscribir el respectivo Contrato Individual, la copia de este Reglamento y firmar un Consentimiento Informado, que se comprometen a respetar.

Para la utilización de las instalaciones y equipos, el menor de edad deberá asistir a la evaluación médica previamente con su apoderado o mayor de edad responsable esto con el fin de resguardar la seguridad tanto del socio como del personal a cargo de realizar la evaluación en box. Ante la dificultad de que el apoderado no pueda asistir, se deberá solicitar el formulario de " Autorización de asistencia sin acompañante" vía correo [Recepcion.alto@acostanera.cl](mailto:Recepcion.alto@acostanera.cl) el cual debe ser firmado y entregado a la institución por el alumno antes de hacer ingreso a su evaluación.

**Artículo 16°: POLÍTICA DE SEGURIDAD. -**

El alumno autoriza a Alto Costanera para que éste, mediante distintos sistemas de vigilancia y monitoreo con que cuenta en cada Sede grabe las actividades desarrolladas por él al interior de sus instalaciones, a fin de garantizar la seguridad y bienestar de todos sus Alumnos.

**Artículo 17°: PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL. -**

El Alumno autoriza expresamente a Alto Costanera:

- Para que los datos personales ingresados y, en especial, los biométricos, sean recolectados, almacenados, procesados, usados, transferidos y/o transmitidos, a nivel nacional e internacional, siempre y cuando los terceros a los cuales se les proporcione dicha información cuenten con niveles adecuados de protección.

- Para enviarle información sobre novedades, noticias y promociones propias y de terceros; enviar información sobre programas propios y de terceros;

- Para entregar a organismos públicos o particulares información sobre riesgos crediticios o incumplimiento de las obligaciones de carácter económico y el control y prevención del lavado de activos con el objeto de que dichos organismos puedan digitalizar, procesar, tratar y comunicar al público en general, los datos referidos;

- En general a realizar actividades de digitación, archivo, actualización, tratamiento, almacenamiento y procesamiento de información, sea por sí mismo o a través de terceros con quienes se contrate a tal efecto, y promocionar y mercadear productos y servicios nuevos y existentes, propios y de terceros; todo ello en los términos indicados en la Ley 19.628.

El Alumno tendrá derecho en cualquier momento a acceder a sus datos personales, a que estos sean rectificadas, modificados o a denegar su utilización, dirigiendo una comunicación escrita al correo electrónico [contacto@acostanera.cl](mailto:contacto@acostanera.cl)

La información personal de los afiliados a la que se refiere esta cláusula permanecerá en las bases de datos de Alto Costanera hasta por un período de cinco años posteriores al término del servicio.

**Artículo 18: AFORO Y PASE DE MOVILIDAD. -**

Con el fin de respetar el aforo permitido en espacios cerrados, los socios de gimnasio alto costanera tendrán la obligación de agendar su bloque de entrenamiento en nuestra página web [www.acostanera.cl](http://www.acostanera.cl) cada vez que asista a su entrenamiento además de mostrar pase de movilidad HABILITADO, esto se incluye en el caso de evaluaciones o renovación de rutina.

### ¿QUÉ ES EL ANÁLISIS CORPORAL INBODY?

Es un método de evaluación para conocer de forma detallada la composición corporal de cada usuario con el fin de crear, planificar y entregar una rutina de entrenamiento acorde a su condición de salud, con este examen el profesional a cargo podrá conocer:

- AGUA CORPORAL
- TASA METABÓLICA BASAL
- GRASA VISCERAL
- GRASA TOTAL Y SEGMENTADA POR ZONAS
- MASA MUSCULAR Y SEGMENTADA POR ZONAS

### Por lo que es **IMPORTANTE** que asistas a tu evaluación:

- Con 2 horas de ayuno (*líquidos y sólidos*)
- No haber realizado actividad física intensa 12 horas antes
- Se debe evitar el alcohol en las 48 horas previas
- No estar en tu periodo menstrual
- Asistir con ropa deportiva cómoda
- Disponer de al menos 1 hora para la realización de la rutina de entrenamiento por parte del profesor y explicación de esta.

Esto con el objetivo de obtener resultados sin alteración y entregar el mejor servicio posible.

**Declaro haber recibido correctamente la información entregada por parte de Gimnasio Alto Costanera.**

Nombre del Alumno : \_\_\_\_\_

RUT del Alumno : \_\_\_\_\_

Firma del Alumno : \_\_\_\_\_

Fecha : \_\_\_\_\_