

## NORMATIVA Y TARIFAS QURE

En QURE Madrid nos comprometemos contigo. Para ello hemos unido a profesionales y hemos formado un equipo con el objetivo de mejorar tu salud en los ámbitos del movimiento y de la nutrición.

### TARIFAS

Existen dos métodos de pago:

**-Pago por sesión**, sujeto a las siguientes normativas:

- Con su pago, realiza una reserva de sesiones anticipada. Por lo tanto, estas horas no pueden ser accesibles para otras personas.
- El pago incluye planificación, seguimiento, realización del programa y sesiones contratadas. *Sesiones de entrenamiento tienen una duración de 1h.*
- La cancelación tendrá que realizarse con 24h de antelación para no perder la sesión.
- La posibilidad de recuperar la sesión de entrenamiento cancelada está sujeta a su reagendado en horarios que coincidan con uno de nuestros entrenadores o entrenadoras.
- Podrás recuperar un máximo de una sesión al mes fuera del horario establecido para ti con tu entrenador. Por ello, es importante que contrates las sesiones que crees que vas a poder realizar.

**-Pago por mensualidad** o “TARIFA PLANA”, sujeto a las siguientes normativas:

- Con su pago, realiza una **reserva de horarios fijos** en el mes. Por lo tanto, estas horas no pueden ser accesibles para otras personas.
- El pago incluye planificación, seguimiento, realización del programa y sesiones contratadas. *Sesiones de entrenamiento tienen una duración de 1h.*
- La **cancelación** de la sesión tendrá que realizarse con **24h de antelación** para no perderla.
- La posibilidad de **recuperar la sesión de entrenamiento cancelada** está sujeta a su reagendado en horarios que coincidan con uno de nuestros entrenadores o entrenadoras. *Si no logras coincidir en horario con ninguno de nuestros entrenadores no podemos asegurarte el disfrute de tu sesión. Créenos, haremos todo lo posible porque entrenes.*
- Podrás recuperar un **máximo de dos sesiones al mes** fuera del horario establecido para ti con tu entrenador o entrenadora. Por ello, es importante que te asegures de que el horario contratado es el adecuado para ti.

Si no, puedes contratar nuestros servicios con el tipo de *pago por sesiones*.

*\*Es importante que sepas que cuando contratas una mensualidad, estás asegurándote un horario fijo para ti y tendrás la posibilidad de realizar algunas sesiones gratuitas durante el año si acudes siempre a los entrenamientos fijados ya que casi todos los meses tienen más de 4 semanas. Una semana tiene 7 días, y hay un total de 28 días en 4 semanas. Incluso febrero, que es el mes más corto, tiene al menos 28 días en un año común y 29 días en un año bisiesto. Todos los demás meses tienen 30 o 31 días. Por lo tanto, cada mes tiene más de 4 semanas completas*



**CÓMO REALIZAR LOS PAGOS:** Las mensualidades deben abonarse entre el día 1 y 5 de cada mes, mediante pago por tarjeta , transferencia al número de cuenta ES78 0182 1932 4002 0161 0652, en efectivo o mediante “Bizum”.

Es esencial incluir tu nombre, apellidos y DNI en el concepto.

Ejemplo de transferencia:

Destinatario:

QCENTERMADRID,S.L.

Concepto:

Nombre , apellidos y DNI

Número de cuenta: ES7801821932400201610652

Importe: \_\_\_\_€

**CANCELACIONES PUNTUALES:** Deben comunicarse a través de WhatsApp a tu entrenador con **24 horas de antelación**; de lo contrario, la sesión no se recuperará. Las sesiones que caen en días festivos no se llevan a cabo.

**AUSENCIAS DE LARGA DURACIÓN (más de 3 semanas hasta 1 mes):** En estos casos, para poder mantener la plaza, deberá abonarse el 50% de tu cuota actual. En caso de duda, consulta a tu entrenador/a.

**VACACIONES DEL ENTRENADOR/A:** Se te cobrará solo la parte proporcional a las sesiones que disfrutes o intentaremos que puedas realizar las sesiones con otro entrenador/a del equipo.

**RECUPERACIÓN DE SESIONES:** No se realizan compensaciones económicas de la mensualidad, pero *puedes recuperar un máximo de 1 sesión* si tienes *pago por sesiones* o un máximo de **2 sesiones** si estás *suscrito a mensualidades* dentro del *mismo mes* o la *primera semana del mes siguiente*.

**HORARIOS VARIABLES, TURNOS:** Por motivos logísticos y organizativos, no realizamos cambios de horario semanales de forma recurrente, ya que los horarios de los entrenamientos son fijos, intentaremos adaptarnos entre el conjunto de entrenadores del equipo siempre que las agendas lo permitan. Trabajamos con el objetivo de que entres más y mejor, por tanto haremos lo posible porque entres.

**MODIFICACIONES DE LAS TARIFAS:** Para poder hacer sostenible y viable el funcionamiento del centro, puede ser que en ciertos momentos se realicen pequeños ajustes al precio final de las cuotas. En caso de cambios, se os avisará con antelación. Te rogamos que si tienes dudas o consultas sobre la normativa hables personalmente con tu entrenador/a y él te resolverá las dudas.



## LOGÍSTICA Y RECOMENDACIONES

**PUNTUALIDAD:** Para respetar el tiempo de los profesionales y otros clientes, te pedimos puntualidad. Las sesiones comienzan a la hora acordada. En caso de que llegues tarde, realizaremos la sesión e intentaremos adaptarla lo máximo posible pero ten en cuenta que tu entrenador o entrenadora a diseñado esa sesión para realizarla en 55 minutos o 1 hora.

**DUCHA:** Disponemos de 1 ducha individual en QURE. En caso de que desees usarlas, agradeceremos que nos lo hagas saber para poder coordinarlo y que no tengas que esperar demasiado. Siempre por tu comodidad.

**CALZADO:** Por cuestiones higiénicas, tienes 2 opciones para entrenar: **con calcetines o con calzado deportivo limpio**. Si entrenas con calzado deportivo, es indispensable que este no provenga de la calle y/o sea de uso exclusivo para QURE o gimnasio interior.

¿QUÉ TIPO DE CALZADO? Por norma general, los entrenamientos QURE son muy versátiles (desplazamientos, saltos, levantar pesas, propio peso corporal, bici...), por lo tanto, el calzado debería ser versátil y adaptado a lo que hacemos.

- El equipo de QURE te recomienda entrenar con calcetines (si no existe patología por la cual sea contraindicado). Ya que podremos trabajar la musculatura del pie dentro de las sesiones.
- Evita calzado de running, "converse", etc. Este tipo de calzado no te proporcionará la suficiente estabilidad ni seguridad.
- Opta por calzado más cómodo, resistente por detrás, flexible por delante.

**ROPA PARA ENTRENAR:** Al igual que el calzado, elige ropa que te permita realizar todo tipo de movimientos. Por norma general, elige ropa deportiva que te haga sentir cómodo/a. No entres con ropa de calle o tejidos muy gruesos o ajustados.

**TOALLA:** Se recomienda el uso de toalla, especialmente en épocas de más calor y para aquellos/as que sudan más.

**¿DEBO LLEVAR AGUA?** Lleva una botella para entrenar con tu agua. Es muy importante que te mantengas bien hidratado/a, sobre todo los días que vienes a entrenar y especialmente en los meses de más calor.

### SERVICIO DE NUTRICIÓN:

Este servicio lo lidera nuestra compañera nutricionista **Lucía Martín**, pregunta a cualquiera de tus entrenadores para poder ponerte en contacto con ella y cerrar una primera visita para poder conocerla y que te guíe en la consecución de tus objetivos de alimentación.

**FISIOTERAPIA u otros servicios externos:** Estos servicios los derivamos externamente según cada caso. Pregunta a tu entrenador/a y él te recomendará algunas opciones de otros profesionales con los que colaboramos.





## DUDAS Y OTRAS CONSIDERACIONES.

En QURE queremos aprender de vosotros y estamos trabajando continuamente por daros el mejor servicio. Por eso, nos importa mucho tu opinión sobre todo lo que ofrecemos, cómo lo hacemos y cualquier detalle que consideres que puede mejorar nuestro servicio.

Agradecemos que siempre que lo necesites, hables personalmente con tu entrenador/a, estaremos dispuestos a ayudarte y a resolver cualquier problema, duda o cuestión que tengas.

Gracias por elegir formar parte de la familia QURE Madrid.

De parte de todo el equipo, esperamos que tu experiencia con nosotros sea satisfactoria.

No olvides dejar tu reseña en nuestro perfil de Google, te lo agradecemos.

<https://maps.app.goo.gl/Qtqf7jfVoMvLzTzPA>

