

RECONOCIMIENTO DE SALUD Y ACTIVIDAD

Laura Gabriella Pilates

Versión 13 de junio de 2026

Introducción

Al registrarse y acceder a vídeos y otros contenidos consistentes principalmente en movimientos basados en Pilates, y/o al reservar cualquier sesión de Pilates presencial o en línea (conjuntamente, los “Servicios”) prestados por Laura Gabriella Celle (“Laura”), usted (“Usuario”, “usted”) reconoce y acepta lo siguiente.

Este documento forma parte del marco contractual entre usted y Laura, junto con los Términos y Condiciones y la Política de Privacidad, disponibles a través de los enlaces facilitados en la Plataforma. Este documento no excluye ni limita ninguno de los derechos que le asisten como consumidor conforme a la legislación española o a la normativa aplicable de la Unión Europea, incluido el Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre (TRLGDCU).

1. Capacidad y confirmación de la edad

Al aceptar este documento, usted confirma que:

- Tiene al menos 18 años de edad; o
- Si es menor de 18 años, un progenitor o tutor legal está aceptando este documento en su nombre, asume la plena responsabilidad parental por su participación en los Servicios, y acepta todos los términos aquí establecidos en su nombre.

Si está aceptando este documento en nombre de un menor, las referencias a “usted” en este documento incluyen a dicho menor, y usted confirma que tiene la autoridad necesaria para vincularlo.

2. Reconocimiento del riesgo inherente

Usted comprende que el Pilates es una actividad física que conlleva riesgos inherentes, incluidos, entre otros, distensiones musculares, esguinces, caídas, sobreesfuerzo, agravamiento de afecciones preexistentes, u otros incidentes imprevistos. Usted reconoce que seguir vídeos en línea u otras instrucciones o recomendaciones en línea, sin supervisión presencial, puede aumentar determinados riesgos.

Usted elige voluntariamente participar en los Servicios con plena conciencia de dichos riesgos inherentes. Este reconocimiento no afecta a las responsabilidades de Laura conforme a la normativa aplicable.

3. Condición física y asesoramiento médico

Al registrarse y acceder a los Servicios, usted confirma que:

- No tiene conocimiento de ninguna afección médica, lesión, limitación física o problema de salud previo que haga inconveniente la práctica de Pilates sin supervisión médica.
- Si tiene conocimiento, o alguna duda, sobre cualquiera de dichas afecciones, incluidas, entre otras, afecciones cardiovasculares, lesiones musculoesqueléticas, afecciones respiratorias, afecciones neurológicas, o cualquier cirugía o tratamiento médico reciente, ha solicitado, o solicitará antes de comenzar a utilizar los Servicios, el asesoramiento adecuado de un profesional médico cualificado.
- Usted comprende que Laura no tiene conocimiento de su condición física individual y no es responsable de adaptar los Servicios a ninguna afección médica preexistente, lesión, limitación física o embarazo, salvo que usted lo haya informado expresamente con antelación, por escrito, y ella haya aceptado expresamente proporcionar adaptaciones específicas.

Laura recomienda encarecidamente que todos los Usuarios consulten a un médico o profesional sanitario cualificado antes de comenzar cualquier programa de ejercicio nuevo, en particular si padecen alguna afección de salud existente, han estado inactivos durante un período prolongado, o retoman el ejercicio tras una enfermedad o lesión.

4. Embarazo

Si está embarazada, no debe comenzar o continuar utilizando los Servicios sin consultar previamente a su matrona, obstetra o médico de cabecera. Los movimientos de Pilates adecuados para la población general pueden no ser apropiados durante todas las etapas del embarazo o en el período posparto.

El contenido en línea de Laura no está diseñado específicamente para uso prenatal o posparto. Laura no es responsable de ningún daño derivado del uso de los Servicios durante el embarazo, salvo que se le haya informado expresamente de su embarazo y haya aceptado específicamente proporcionar contenido adaptado.

5. Responsabilidad sobre el entorno y el equipo

Clases y vídeos en línea

En el caso de las clases y vídeos en línea, usted es el único responsable de garantizar que:

- Su espacio de práctica sea seguro, esté libre de obstáculos y resulte adecuado para los movimientos previstos, con espacio suficiente y una superficie antideslizante.
- El equipo que utilice (como esterillas, accesorios u otros aparatos) sea adecuado para la actividad, esté en buen estado y correctamente preparado antes de comenzar.
- Usted esté física y mentalmente preparado para participar en el momento en que accede al contenido.

Sesiones presenciales

En el caso de las sesiones presenciales, usted comprende que, incluso en un estudio o espacio designado, persisten determinados riesgos. Se espera que usted:

- Siga todas las instrucciones de seguridad proporcionadas por Laura o por cualquier otro instructor.
- Utilice el equipo únicamente según las indicaciones recibidas e informe a Laura de inmediato de cualquier duda sobre su estado.
- Informe a Laura de inmediato de cualquier dolor, molestia o cambio en su condición física durante la sesión.

Laura no puede evaluar plenamente su entorno o equipo doméstico de forma remota y no es responsable de ninguna lesión o daño derivado de condiciones inseguras en su espacio o del incumplimiento de las instrucciones de seguridad proporcionadas.

6. Ausencia de asesoramiento médico o garantías

Usted comprende y acepta que:

- Los Servicios no constituyen asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico, fisioterapéutico o de otro tipo sanitario.
- Laura es una profesora de Pilates cualificada, no una profesional médica, y no ha realizado declaraciones ni garantías sobre resultados médicos, tratamiento de afecciones o resultados físicos específicos.
- Cualquier información u orientación proporcionada a través de los Servicios tiene carácter meramente informativo general y no tiene en cuenta sus circunstancias de salud individuales.
- Es responsabilidad exclusiva suya decidir si solicita asesoramiento sanitario independiente sobre cualquier instrucción o información incluida en los Servicios.

7. Deber de detenerse y buscar atención médica

Usted se compromete a escuchar a su cuerpo y respetar sus límites en todo momento. Si experimenta dolor, mareo, dificultad para respirar, náuseas, molestias o cualquier otro síntoma preocupante mientras utiliza los Servicios (en línea o presencialmente), usted se compromete a:

- Detener el movimiento o la práctica de inmediato.
- Informar a Laura sin demora si está participando en una sesión presencial o en línea en directo.

- No repetir ese movimiento o clase sin antes comprender la causa del síntoma.
- Buscar el asesoramiento médico adecuado antes de reanudar cualquier actividad física.

8. Limitación de responsabilidad

Laura actuará siempre con el cuidado y la diligencia razonables al prestar los Servicios. No obstante, en la medida permitida por la normativa española y europea de protección de los consumidores aplicable, Laura no será responsable de lesiones, pérdidas o daños derivados directamente de:

- Su incumplimiento de las indicaciones de seguridad establecidas en este documento o en los Servicios.
- Su falta de comunicación por escrito de una afección médica, lesión o limitación física relevante antes de participar.
- Condiciones inseguras en su propio entorno de práctica (en el caso del contenido en línea).
- Su uso de equipo inadecuado o defectuoso que no haya sido proporcionado por Laura.
- Los riesgos físicos inherentes a la actividad de Pilates descritos en la Sección 2.

Nada en este documento excluye ni limita la responsabilidad de Laura por muerte o lesiones personales causadas por su propia negligencia grave, por fraude o falsedad fraudulenta, ni cualquier otra responsabilidad que no pueda excluirse o limitarse conforme a la legislación española o a la normativa de protección de los consumidores de la UE aplicable. Nada en este documento afecta a sus derechos legales como consumidor.

9. Resolución de conflictos

En caso de cualquier conflicto derivado de o relacionado con este documento o con los Servicios, las partes acuerdan intentar de buena fe resolver el conflicto mediante un mecanismo extrajudicial adecuado (como la negociación directa, la mediación o la conciliación) antes de iniciar un procedimiento judicial.

Para iniciar un proceso de resolución de conflictos, póngase en contacto con Laura en primer lugar en youmovepilates@gmail.com. Si el conflicto no puede resolverse mediante contacto directo en un plazo de 30 días, cualquiera de las partes podrá proponer un proceso formal de mediación o conciliación.

Si usted es un consumidor residente en la Unión Europea, también puede utilizar la plataforma de resolución de litigios en línea (ODR) de la Comisión Europea.

10. Idioma

Este Reconocimiento de Salud y Actividad está redactado en inglés y en español. Ambas versiones tienen por objeto reflejar el mismo significado y han sido revisadas para garantizar su equivalencia jurídica. Al aceptar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la versión en el idioma de su elección. En caso de cualquier discrepancia aparente entre ambas versiones, póngase en contacto con Laura en youmovepilates@gmail.com para que la discrepancia pueda aclararse y, en caso necesario, corregirse. Ninguna de las versiones prevalecerá sobre la otra.

11. Confirmación y aceptación electrónica

Este documento se le presentará en su integridad antes de pedirle que lo acepte. Al marcar la casilla de aceptación en la Plataforma, usted confirma que:

- Ha leído y comprendido este documento en su totalidad.
- Tiene 18 años de edad o más, o un progenitor o tutor legal está aceptando en su nombre de conformidad con la Sección 1.
- Acepta voluntariamente todos los términos establecidos en este documento.
- Ha leído y acepta quedar vinculado por los Términos y Condiciones y la Política de Privacidad de Laura, disponibles a través de los enlaces facilitados en la Plataforma.

Tras la aceptación, se pondrá a su disposición una copia de este documento, tal y como lo ha aceptado, de conformidad con las obligaciones de Laura establecidas en la Ley 34/2002 (LSSICE). Puede solicitar una copia en cualquier momento poniéndose en contacto con Laura en lauracelle@gmail.com.

☐ **He leído, comprendido y acepto voluntariamente este Reconocimiento de Salud y Actividad (Versión 2.0, 13 de junio de 2026), y confirmo que he leído y acepto quedar vinculado por los Términos y Condiciones y la Política de Privacidad de Laura.**

Nombre: _____ Fecha: _____
(Para menores — Nombre y firma del progenitor/tutor: _____)

© Laura Gabriella Pilates. Este documento se rige por la legislación española.

Contacto: youmovepilates@gmail.com | www.lauragabriella.es