



Reglamento

REGLAMENTO DE USUARIOS

Este reglamento está diseñado para informarle acerca de los servicios que proporciona CROSS F T AJUSCO, así como las reglas que deberá de respetar al asistir y hacer uso de las instalaciones, equipo y/o actividades de CROSS F T AJUSCO; ello con el objeto de proporcionarle un mejor servicio y lograr una convivencia armónica, agradable y de respeto para todos los que asisten. Por lo que el usuario se obliga a respetar las disposiciones contenidas en el presente reglamento:

PRIMERA.- CUMPLIMIENTO

El presente Reglamento aplica para todo usuario de CROSS F T AJUSCO, el cual deberá observar y cumplir el mismo.

SEGUNDA.- BENEFICIOS DE USUARIOS ACTIVOS.

La inscripción y el pago puntual de la mensualidad correspondiente de acuerdo a la membresía contratada, ofrece a los usuarios los siguientes beneficios:

1. Uso de los equipos y de las instalaciones generales, durante los horarios de operación del CROSS F T AJUSCO con excepción de las áreas privadas y de servicio, cuyo acceso queda excluido por seguridad de los usuarios.
2. Acceso a las clases grupales; las cuales podrán cancelarse o modificarse con o sin previo aviso, en caso de falta del instructor que las imparte, y sin responsabilidad para CROSS F T AJUSCO.
3. Acceso y uso del baño.

TERCERA.- MEMBRESIA.

1. MEMBRESIA. CROSS F T AJUSCO.- Bajo la membresía únicamente una persona física, hombre o mujer, mayor de ocho años, podrá hacer uso de las instalaciones y equipo en el horario establecido.

CUARTA.- EDAD MÍNIMA.

La edad mínima para ser usuario es 8 años siempre acompañados por alguno de sus padres o tutores. Los menores de 18 años de edad deberán contar con la autorización de sus padres o tutores para ingresar y hacer uso de las instalaciones. Asimismo, los padres o tutores del menor de edad, deberán haber aceptado y firmado de que leyeron y están de acuerdo con el presente Reglamento, y deslindando a CROSS F T AJUSCO de cualquier responsabilidad sobre la salud del menor de edad o por cualquier lesión que pudiera sufrir el mismo dentro de las instalaciones.



QUINTA.- ACEPTACIÓN DE USUARIO.

Para ser aceptados por CROSS F T AJUSCO como usuario, los solicitantes recibirán por correo electrónico el presente reglamento así como el historial médico que deben de informar. También deben firmar que leyeron, entendieron y aceptan el presente reglamento.

La solicitud y documentos serán revisados por CROSS F T AJUSCO, quien en caso de que advierta que la información o documentación proporcionada por el usuario es falsa o apócrifa, podrá rechazar la solicitud. El rechazo de la solicitud por parte de CROSS F T AJUSCO, será inapelable por el usuario.

SEXTA.- CUOTAS.

CROSS F T AJUSCO, fijará las cuotas que estime adecuadas para la mensualidad, así como para cualquier otro servicio prestado a los usuarios; y las podrá modificar libremente atendiendo a las necesidades que se presenten en el CROSS F T AJUSCO, para conservar la misma calidad y nivel en las instalaciones, equipos y servicios puestos a disposición de los usuarios. Las cuotas y precios no estarán sujetos a convenio; cualquier modificación a los mismos será publicada por CROSS F T AJUSCO en un lugar visible para los usuarios.

La obligación de pagar la cuota correspondiente no depende de la disponibilidad de las instalaciones o equipo que se podrá afectar por reparaciones, mantenimiento, u otros eventos no especificados.

CROSS F T AJUSCO no reembolsará a los usuarios cantidad alguna pagada por concepto de cuotas.

SÉPTIMA.- SERVICIOS ADICIONALES O ESPECIALES.

Los servicios adicionales, especiales o personales contratados por los usuarios dentro del CROSS F T AJUSCO, tales como instructor personal, entre otros; no se encuentran incluidos en las cuotas mensuales, por lo que cargos que se generen por dichos conceptos deberán ser pagados de forma independiente al CROSS F T AJUSCO por los usuarios.

En el caso de que se realice cualquier pago a los colaboradores de CROSS F T AJUSCO de manera directa, se tomará como falta al reglamento y se dará de baja tanto al colaborador como al socio o miembro.

CROSS F T AJUSCO podrá agregar o suprimir servicios o actividades especiales, con o sin cargos adicionales para los usuarios.

OCTAVA.- HORARIO.

Los usuarios podrán utilizar las instalaciones y el equipo en los siguientes horarios:

- Lunes a viernes:
 - De 06:00 a 06:50
 - De 07:00 a 08:00
 - De 08:10 a 09:10.
 - De 18:00 a 19:00
 - De 19:10 a 20:10
 - De 20:20 a 21:20



- Sábados y domingos: Actividades y/o servicios especiales (eventos que no están incluidos en la cuota mensual)

TOLERANCIA.

Las clases comienzan en punto. Por lo que los alumnos deben llegar antes y prepararse en el tiempo entre clases. De la hora inicio tienen 5 minutos de tolerancia para entrar, mismos que se penalizaran haciendo 5 burpees por cada asistente presente en esa clase. Después de esos 5 minutos se negará el acceso a la clase. CROSS F T AJUSCO valorará los casos extraordinarios.

CROSS F T AJUSCO se reserva el derecho de modificar el horario de apertura, así como el de señalar los días en que el CROSS F T AJUSCO permanecerá cerrado, así como de la suspensión temporal del otorgamiento de algún servicio por mantenimiento o reparación.

CROSS F T AJUSCO tendrá disponible un calendario de días festivos en los que abrirá en horarios diferentes o permanecerá cerrado, el cual se tendrá disponible al inicio de cada mes CROSS F T AJUSCO podrá modificarlo libremente durante el año si es necesario.

En el supuesto de que se presentara un evento o caso fortuito que obligara a CROSS F T AJUSCO a mantener cerradas sus instalaciones o a no prestar el servicio en su horario habitual descrito en la presente cláusula, durante un periodo indeterminado, dicho cierre total o parcial no dará lugar a la devolución de la parte proporcional de las cuotas o a las cuotas pagadas por mensualidad o por cualquier otra actividad.

El personal del CROSS F T AJUSCO tiene derecho a 7 días de vacaciones al año que podrá tomar juntos o parcialmente. Durante esos días se publicará en el grupo de whatsapp entrenamientos para realizar en su casa o en el exterior sin necesidad de equipo especial.

NOVENA.- PAGO DE CUOTAS MENSUALES.

El pago de la mensualidad será de acuerdo a la lista de precios vigentes y de acuerdo a las condiciones que aplican.

El usuario, una vez activo, dentro de los 5 (cinco) primeros días naturales de cada mes deberá realizar el pago de la mensualidad; teniendo acceso durante dicho periodo a las instalaciones. Una vez concluido éste periodo, no se permitirá el acceso al usuario, sin haber realizado el pago de la mensualidad.

La mensualidad es por periodos completos, de acuerdo a la lista de precios vigente.

DÉCIMA.- CUOTA DE INSCRIPCION

No se cobra cuota de inscripción.

USO DE INSTALACIONES Y EQUIPO.

Todas las instalaciones y equipos del CROSS F T AJUSCO deberán ser utilizados de manera adecuada por los usuarios conforme a la naturaleza de los mismos. En caso de que se descomponga o se dañe el equipo o las instalaciones, por el mal uso que el usuario haga a los mismos, el usuario se hará responsable de los



gastos de reparación o reposición de los mismos.

El uso de las instalaciones y equipos por parte de los usuarios será bajo su propia responsabilidad y riesgo, por lo que en este acto el usuario libera a CROSS F T AJUSCO de cualquier lesión, enfermedad, accidente, daño o perjuicio que se llegue a generar por el uso que de las instalaciones y equipos haga el usuario.

La falta de cumplimiento de estas reglas será causa suficiente para que CROSS F T AJUSCO dé por terminada la membresía.

DÉCIMA PRIMERA.- VALORES.

CROSS F T AJUSCO recomienda a los usuarios entrar al centro sin valores, joyas u objetos costosos.

CROSS F T AJUSCO no se hará responsable por la pérdida o deterioro de los bienes de los usuarios.

DÉCIMA SEGUNDA.- ENFERMEDADES.

Cuando un usuario tenga enfermedades infecciosas, contagiosas o que por alguna razón puedan causar lesiones o contagiar a terceros, se abstendrá de hacer uso de las instalaciones y equipo, a fin de evitar contagios o daños a terceros y notificará a CROSS F T AJUSCO de inmediato de su padecimiento, para que CROSS F T AJUSCO tome las medidas pertinentes.

El incumplimiento por parte de un usuario a lo previsto en esta cláusula, hará que CROSS F T AJUSCO pueda dar por terminada en forma definitiva su activación y el usuario será responsable de los daños y perjuicios que se ocasionen a terceros.

DÉCIMA TERCERA.- REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS.

Cualquier usuario mayor de edad y en el caso de los menores de 18 años, sus padres o tutores, se harán responsables de la realización de actividades físicas que los usuarios efectúen en las instalaciones de CROSS F T AJUSCO en el entendido de que es bajo su propio riesgo la realización de las mismas, o de que se realicen cuando la condición de salud del usuario no sea la apropiada para este tipo de actividades. Por lo que en este acto, el usuario libera a CROSS F T AJUSCO de cualquier responsabilidad, renunciando a cualquier acción que pudiera ejercer en contra de CROSS F T AJUSCO; ya que se reitera es bajo riesgo del usuario la realización de las mismas.

DÉCIMA CUARTA.- NO ACOMPAÑANTES.

Por seguridad, ningún usuario podrá entrar en las instalaciones con acompañantes que no sean usuarios; tampoco se permitirá el ingreso con animales.

DÉCIMA QUINTA.- OBLIGACIONES DE NO HACER.

Los usuarios se obligan a abstenerse de:

1. Circular por las áreas comunes del CROSS F T vestidos en forma no propia o adecuada.
2. Asistir al CROSS F T AJUSCO, bajo los efectos de bebidas alcohólicas, tóxicas, enervantes o cualquier droga. En caso de que un usuario se presente alcoholizado o bajo los influjos de una droga, CROSS F T



AJUSCO le negará el ingreso a las instalaciones.

3. Consumir, introducir o vender bebidas alcohólicas, sustancias tóxicas, enervantes, anabólicos, esteroides o cualquier tipo de droga o sustancia ilícita.
4. Tomar o introducir alimentos enfocados a compensar el desgaste por actividad física o bebidas diferentes al agua natural o a los líquidos hidratantes, en las instalaciones.
5. Introducir vasos, objetos de vidrio, elementos punzocortantes, armas.
6. Fumar dentro de las instalaciones.
7. Apartar espacios dentro de las instalaciones que impidan que algún usuario los utilice cuando no están ocupados.
8. Tomar parte en los entrenamientos o actividades deportivas con goma de mascar, caramelos u objetos ajenos a los ortopédicos y/o estéticos.
9. Realizar apuestas dentro de las instalaciones.
9. Realizar cualquier tipo de actividades que pudieran constituir una infracción administrativa o un delito.
10. Ser irrespetuoso o comportarse inadecuadamente con otros usuarios o con personal de servicio.
11. Conducirse con falta de probidad o de forma violenta dentro de las instalaciones.

En caso de que se sorprenda a un usuario, llevando a cabo alguna de las conductas antes señaladas CROSS F T AJUSCO podrá suspender temporal o definitivamente al mismo, dependiendo de la gravedad de su falta.

DÉCIMA SEXTA.- SUSPENSIÓN TEMPORAL O DEFINITIVA

CROSS F T AJUSCO, podrá suspender en forma temporal o definitiva a un usuario, en caso de que éste incumpla con alguna de las cláusulas establecidas en este reglamento. Será discrecional para CROSS F T AJUSCO suspender en forma temporal o definitiva a un usuario, dependiendo de la gravedad de la falta cometida por el usuario.

En caso que proceda una suspensión, CROSS F T AJUSCO le notificará al usuario de manera verbal, negándosele el acceso a las instalaciones de CROSS F T AJUSCO durante el periodo que dure la suspensión. La decisión de una suspensión es inapelable y surtirá efectos de inmediato.

La suspensión no da derecho al usuario a la devolución del dinero correspondiente al periodo de la suspensión, toda vez que la misma es consecuencia del actuar del usuario y de la inobservancia del presente reglamento.

DÉCIMA SÉPTIMA.- CAUSALES DE SUSPENSIÓN DEFINITIVA

Independientemente de lo señalado en la regla anterior, CROSS F T AJUSCO podrá suspender en forma definitiva la prestación de servicios a un usuario en los siguientes casos:

1. Por la violación de alguna cláusula del reglamento.
2. Por la falta de pago oportuno de cualquier tipo de cuota, servicio adicional contratado o consumos realizados dentro de las instalaciones.



3. Por la agresión de palabra u obra que haga un usuario a cualquier otro usuario o personal de CROSS F T AJUSCO
4. Cuando un usuario se vea envuelto en alguna riña o disputa con cualquier persona dentro de las instalaciones.
5. Por la realización de alguna falta administrativa o delito dentro de las instalaciones.
6. Por la realización o intervención de un usuario en conductas inmorales, conductas contra las buenas costumbres o impropias a juicio de CROSS F T AJUSCO.
7. Por la realización de una falta grave que a juicio de CROSS F T AJUSCO amerite la suspensión definitiva.

Lo anterior a reserva de las acciones civiles, penales o administrativas que CROSS F T AJUSCO pudiera emprender contra los usuarios que cometieran algún delito o infracción dentro de las instalaciones.

DÉCIMA SÉPTIMA.- MODIFICACIONES.

CROSS F T AJUSCO podrá modificar este reglamento, en cualquier momento, con el objeto de dar un mejor servicio a sus usuarios. Toda modificación será publicitada en las instalaciones para conocimiento de los usuarios.

DÉCIMA OCTAVA.- CONFIDENCIALIDAD DE DATOS PERSONALES.

CROSS F T AJUSCO, con domicilio en la calle Francisco Javier Mina # 6-C Pueblo Santo Tomás Ajusto, Delegación Tlalpan, México, D.F., es responsable de recabar sus datos personales, del uso que se le dé a los mismos y de su protección. Así mismo, el domicilio destinado para atención a clientes es el arriba mencionado.

Su información personal será utilizada para proveer los servicios y productos que ha solicitado, informarle sobre cambios en los mismos y evaluar la calidad del servicio que le brindamos. Para las finalidades antes mencionadas, requerimos obtener los siguientes datos que podrán incluir, entre otros, los siguientes:

- (i) Datos de identificación y de contacto: nombre completo, dirección, teléfono de casa, celular y/o de trabajo, estado civil, firma, correo electrónico, lugar y fecha de nacimiento, así como sus domicilios, entre otros.
- (ii) Datos laborales: ocupación, puesto, área o departamento, domicilio, teléfono.

Ciudad de México, 2022



_____, a ____ de _____ de _____.

_____, por mi propio derecho, señalo que a la fecha me encuentro bien de salud y no tengo lesión o padecimiento alguno que me impida llevar a cabo cualquier tipo de actividad física dentro de las instalaciones del CROSS F T AJUSCO.

Soy capaz tanto física como psicológicamente de participar en los ejercicios y entrenamientos o cualquier otra actividad proporcionada por CROSS F T AJUSCO y sus instructores. Entiendo que la actividad física, incluyendo clases, puede ser extenuante y que estoy sujeto al riesgo de lesiones serias. Entiendo que es mi obligación consultar a un médico especialista antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento. Renuncio a cualquier indemnización, económica o de otra índole, en caso de sufrir algún accidente, ya sea por causa imputable a CROSS F T AJUSCO, por actos a terceros, caso fortuito o de fuerza mayor, antes, durante o después de la práctica de cualquier actividad proporcionada por CROSS F T AJUSCO.

Estoy de acuerdo que al involucrarme en cualquier actividad física organizada por CROSS F T AJUSCO al usar las instalaciones de CROSS F T AJUSCO ya sea dentro o fuera, incluyendo mi participación en eventos, lo hago ENTERAMENTE BAJO MI PROPIO RIESGO. Cualquier recomendación de cambios en mi alimentación o el uso de suplementos o complementos alimenticios, incluyendo productos para reducir de peso es completamente mi responsabilidad y me comprometo a consultar a un médico especialista antes de iniciar cualquier cambio en mi alimentación o consumir cualquier producto suplementario o complementario a mi alimentación.

Estoy de acuerdo que CROSS F T AJUSCO no es responsable por la pérdida o daño de bienes de mi propiedad dentro o en las inmediaciones de las instalaciones o en eventos promovidos CROSS F T AJUSCO incluyendo dinero en efectivo y valores.

Entiendo que los ejercicios programados por CROSS F T AJUSCO pueden ser extremadamente demandantes y toma absoluta responsabilidad por conocer, monitorear y actuar dentro de mis habilidades y entendimiento para incorporar cualquier modificación o adaptación necesarias para proceder con dichas actividades en forma segura y apropiada. Acepto seguir y aceptar las instrucciones y programas otorgados por CROSS F T AJUSCO durante el desarrollo de los ejercicios que llevaré a cabo. Acepto la responsabilidad de cubrir cualquier gasto que se realice en mi nombre o por mi causa como resultado de mis acciones. Declaro que estoy libre de la influencia del alcohol y otras drogas y que no usaré ninguna de estas sustancias durante mi participación en los ejercicios ni el entrenamiento en que estaré involucrado.



Entiendo que al participar en entrenamiento a alta intensidad, incluyendo clases, existe la posibilidad de padecer rhabdomiólisis ("rabdo"). La rhabdomiólisis es una condición potencialmente letal iniciada por la descomposición de las fibras musculares que ocasiona la liberación de los contenidos de dichas fibras (mioglobina) en el torrente sanguíneo. La mioglobina es tóxica para los riñones y con frecuencia causa daño renal. Existen muchas causas y diversos tipos de rhabdomiólisis clasificadas por la causa de la descomposición de las fibras musculares, por actividades extenuantes.

Estoy de acuerdo que CROSS F T AJUSCO, sus empleados, miembros, instructores y contratistas no serán responsables por ningún daño o lesión que me pudiera ocurrir como resultado de: a) el uso de las instalaciones y equipo provisto por CROSS F T AJUSCO y mi participación en cualquier actividad, clase, programa o entrenamiento, b) la súbita e imprevista falta en cualquier equipo, c) cualquier instrucción, programación, entrenamiento, supervisión o recomendación nutricional provista por CROSS F T AJUSCO d) el tropezarme, caerme o accidentarme dentro de sus instalaciones, incluyendo la banqueta, entrada y calles cercanas, y e) cualquier choque o colisión en la que incurra yo con cualquier miembro o vehículo de cualquier tipo mientras visite las instalaciones de CROSS F T AJUSCO; por lo que los deslindo por este medio de toda responsabilidad.

Entiendo que CROSS F T AJUSCO no tiene ningún programa de guardería o de cuidado de infantes, ni provee el cuidado o seguridad de los mismos. Estoy de acuerdo que es mi responsabilidad el asegurarme de la seguridad, cuidado y protección de cualquier infante bajo mi cuidado que se encuentre presente dentro de las instalaciones de CROSS F T AJUSCO o en áreas aledañas, incluyendo la calle o la banqueta. También estoy de acuerdo que firmaré como tutor o responsable un documento que deslinde de responsabilidad por cualquier infante que se encuentre dentro de las instalaciones de CROSS F T AJUSCO conmigo para participar en actividades o programas de CROSS F T AJUSCO.

Autorizo el uso, explotación, publicación y distribución de cualquier imagen, fotografía, video en la que aparezca mi persona, renunciando a cualquier derecho que se pudiera obtener por la explotación de dichas obras, otorgando pleno uso de las mismas para los fines que mejor convengan a CROSS F T AJUSCO.

Acuerdo expresamente que la presente liberación de responsabilidades será obligada sobre mis herederos, representantes y albaceas.

Al firmar este documento de liberación de responsabilidad, estoy de acuerdo que he leído y que entiendo todos sus términos. Lo firmo de forma voluntaria y consciente de su significado y de los riesgos que incurro.



Asimismo, en este acto libero de toda responsabilidad a CROSS F T AJUSCO, socios, personal e instructores, por cualquier lesión o enfermedad que me llegare a ocasionar dentro o por las instalaciones o equipo de CROSS F T AJUSCO, por cualquier uso indebido o irresponsable de las instalaciones o equipo, o por los ejercicios o clases que practique dentro del mismo; por lo que renunció a cualquier acción que pudiese ejercer en su contra.

Nombre y firma del Usuario.



_____ a ____ de _____ de _____.

_____, en pleno ejercicio de la patria potestad del menor de edad
_____ (en lo sucesivo el Usuario), señalo que a la fecha el Usuario se encuentra bien de salud y no tiene lesión o padecimiento alguno que le impida llevar a cabo cualquier tipo de actividad física dentro del CROSS F T AJUSCO.

Asimismo, en este acto libero de toda responsabilidad a CROSS F T AJUSCO, socios, personal e instructores, por cualquier lesión o enfermedad que el Usuario se llegare a ocasionar dentro o por las instalaciones o equipo del CROSS F T AJUSCO, por cualquier uso indebido o irresponsable de las instalaciones o equipo, o por los ejercicios o clases que practique dentro del mismo; por lo que renunció a cualquier acción que pudiese ejercer en su contra.

Nombre y firma del Padre o Tutor

Nombre y firma del Usuario.



_____ a ____ de _____ de _____.

Ambas partes reconocen que no existe relación laboral alguna entre CROSS F T AJUSCO, socios y personal con sus INSTRUCTORES tanto de clases grupales o dirigidas e INSTRUCTORES o ENTRENADORES personales que brinden sus servicios en CROSS F T AJUSCO.

Los instructores de clases dirigidas o grupales, así como los instructores o entrenadores personales, aceptan que CROSS F T AJUSCO sea quien cobre a sus clientes por los servicios que cada uno de los instructores o entrenadores presten para posteriormente CROSS F T AJUSCO ser también que les pague a cada uno de los instructores por las horas brindadas tanto de clases dirigidas o grupales y/o entrenamientos personalizados mediante comisión pactada de mutuo acuerdo entre las partes por concepto de permiso de uso de sus instalaciones para la prestación independiente de sus servicios.

Las partes son totalmente independientes, por lo tanto no existe ningún nexo o relación obrero-patronal entre ellos.

Asimismo, en este acto libero de toda responsabilidad a CROSS F T AJUSCO, así como a sus socios, personal e instructores, por cualquier lesión o enfermedad que me llegare a ocasionar dentro o por las instalaciones o equipo del CROSS F T AJUSCO, por cualquier uso indebido o irresponsable de las instalaciones o equipo, o por los ejercicios o clases que practique o imparta dentro del mismo; por lo que renunció a cualquier acción que pudiese ejercer en su contra.

Nombre y firma del Instructor o entrenador

EDUARDO ROMERO FLORES
ENCARGADO
CROSS F T AJUSCO