

Para sua própria segurança e a segurança do seu bebê, desaconselhamos a participação nos seguintes programas durante a gravidez:

- LES MILLS GRIT e LES MILLS SPRINT (como esses programas são exercícios de treinamento intervalado de alta intensidade, eles são considerados de alto risco porque as diretrizes de gravidez recomendam a redução dos níveis de intensidade durante a gravidez); e
- BODYCOMBAT (como este programa envolve uma ampla gama de movimentos, faz com que a aula seria considerada de alto risco devido ao início da instabilidade pélvica em muitas gravidezes).

Se você está grávida, você não pode se inscrever para um treinamento em qualquer um desses programas sem uma autorização médica específica. Este atestado médico deve ser assinado por você e por um profissional médico licenciado e inclui uma liberação de responsabilidade específica. Não obstante o seu fornecimento de uma opinião médica e liberação de responsabilidade, também nos reservamos o direito de pedir que você deixe o treinamento se, a qualquer momento, razoavelmente parecer que sua saúde está em risco, independentemente do motivo do aparente risco à saúde. Se isso acontecer, não haverá reembolso por qualquer preço pago pelo treinamento nesses programas. No entanto, a nosso critério, podemos transferir seu treinamento para outra data ou programa.