



Normativa Activitats dirigides

1. CALENDARI

Classes dirigides, natació terapèutica, pilates, sala i tai-txi: L'inici del curs serà l'1 de setembre i finalitzarà el 31 de juliol. Durant el mes d'agost tenim un altre graella de classes.

Pàdel: Les classes son d'octubre a juliol.

Natació: De l'1 d'octubre al 22 de juny, en funció del calendari escolar. El seus períodes festius son.

- Nadal: del 23 de desembre al 7 de gener (ambdós inclosos)
- Setmana Santa: del 29 de març al 5 d'abril (ambdós inclosos)

2. DEVOLUCIONS CURSOS

- La falta d'assistència a l'activitat no implica la devolució de l'import o d'una part del mateix.
- En cas de pluja, es recuperaran les classes a partir de la segona sessió perduda de cada mes.

3. NORMATIVA

- Per accedir a les instal·lacions és obligatori l'ús del carnet.
- Les classes dirigides són per a majors de 15 anys.
- S'ha de entrar a totes les sales eixut i sense sorra.
- És obligatori l'ús de roba esportiva i calçat que no s'hagi utilitzat al carrer.
- Per raons d'higiene, és obligatori l'ús de tovallola.
- Els alumnes no socis només poden romandre a la instal·lació durant l'horari en que estan duent a terme l'activitat.
- Es prega màxima puntualitat. No entreu a l'activitat un cop haguin començat la classe.
- **No es pot entrar a ninguna sala sense la presència de un monitor** i s'ha d'esperar l'inici de la sessió fora de l'espai.
- No està permès entrar a ninguna de les sales amb bosses, menjar o ampolles de vidre.
- Per a les classes de natació, karate, pàdel, pilates, tai-txi, ioga, ha de haver-hi un mínim d'alumnes inscrits per iniciar l'activitat.

L'incompliment de qualsevol de les normatives pot suposar la cancel·lació o expulsió de l'activitat.

4. CONSELLS

- Es recomana portar sempre una ampolla d'aigua per a hidratar-se.
- Sempre es millor consultar amb un metge abans de començar a realitzar qualsevol activitat física.
- Aviseu al monitor si és el vostre primer dia de classe i/o si teniu alguna lesió o malaltia.
- Respecteu la instal·lació i el material deixan-ho endreçat.
- Disposeu de servei de ludoteca per als vostres fills. (consulteu horaris).
- A més, a la sala de fitness:

Us recomanem que mantingueu un programa equilibrat que inclogui treball cardiovascular, tonificació i estiraments. Els monitors us ajudaran a dur-lo a terme.

A les pauses de recuperació deixar lleure l'aparell, si hi ha persones esperant.

QUÈ HAN DE DUR

Classes dirigides i Sala de fitness.

- Pantalons d'esport
- Sabatilles d'esport i mitjons
- Samarreta
- Dessuadora (quan sigui necessari segons l'època de l'any)
- Tovallola
- Bidonet d'aigua

Cursos de Natació

- Banyador
- Xancletes de bany amb bon relleu
- Barnús o tovallola de bany
- Uleres piscina (opcional)

Pilates, ioga i Tai-txi

- Pantalons d'esport
- Sabatilles d'esport i mitjons
- Samarreta
- Dessuadora (quan sigui necessari segons l'època de l'any)
- Tovallola

Pàdel

- Pantalons d'esport
- Sabatilles d'esport i mitjons
- Samarreta
- Dessuadora (quan sigui necessari segons l'època de l'any)
- Tovallola
- Raqueta de pàdel (opcional solo en cursets)
- Bidonet d'aigua