

# ATRIUM+PODIUM VILADECANS ESPORTS

## NORMATIVA D'ÚS: SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES INDOOR WALKING

### ÉS OBLIGATORI

- Les activitats estan dirigides per personal tècnic especialitzat. No es podrà començar cap activitat sense la seva presència.
- Seguir les indicacions del personal tècnic de la instal·lació.
- En cas de portar begudes, han de ser en recipients hermètics i irrompibles.
- Utilitzar roba i calçat adequat (existeixen al mercat un ampli ventall de sabatilles de fitness i d'aeròbic).
- Portar tovallola a totes les activitats.
- Deixar el material al seu lloc al finalitzar la sessió.
- Netejar cadascú la seva el·líptica al finalitzar cada sessió d'indoor walking.
- Apuntar-se a algunes activitats dirigides a en un llistat d'assistència, personalment, per telèfon, o a través de qualsevol altre mitjà que l'empresa gestora posi al seu abast. Aquesta pre-inscripció es mantindrà solament fins l'inici de l'activitat, no es reservarà la plaça a ningú que no hi sigui al moment de començar l'activitat. La intenció es respectar l'aforament dels espais on es desenvolupin i garantir la participació dels usuaris que ho desitgin. Respectar l'ordre d'entrada, seguint l'ordre d'arribada.
- Per a les activitats obertes d'abonats/des, no és permès assistir o pre-inscriure's a dues sessions consecutives en el cas de l'ocupació màxima.

### NO ÉS PERMÈS

- Incorporar-se a qualsevol sessió passats 10 minuts des de l'hora d'inici. La persona usuària s'haurà d'esperar a entrar a la sala fins que la sessió anterior acabi.
- Entrar-hi amb banyador, xanquetes, roba i calçat de carrer, o anar amb el tors nu.
- Entrar-hi bosses.
- Entrar-hi ampolles de vidre i llaunes.
- Menjar a la sala.
- Fumar en tota la instal·lació.
- Quedar-se a veure les sessions.

### ES RECOMANA

- Presentar-se el/la monitor/a quan sigui la primera classe que es realitza, per tal que aquest pugui estar especialment atent a les noves incorporacions i fer un suport inicial per la bona pràctica de l'activitat, es tracti d'abonats/des o usuaris/es ocasionals
- Triar el nivell de pràctica esportiva més adient a la capacitat física de cadascú. Per això, abans de començar és molt important passar pel Servei d'Assessorament Tècnic (SAT), on us aconsellaran de les classes i el nombre de sessions que és convenient que realitzeu setmanalment.
- Beure aigua, uns 200 ml cada 15 o 20 minuts durant la realització d'activitats.
- És imprescindible, si es pateix qualsevol problema físic (desviació d'esquena, asma,...). Que s'informi durant el procés de l'alta o a la recepció en el moment del diagnòstic per poder completar la fitxa personal. També cal portar un certificat mèdic i una diagnòsi on es reflecteixi la importància de la malaltia.
- No parlar a les classes; en fer-ho es molesta els /les altres usuaris/es i es perd el ritme de respiració.

### ALTRES

- L'accés a les diverses classes que es realitzen en aquesta sala queden limitades al seu aforament tenint preferència les persones que no han fet la sessió anterior.
- La capacitat màxima és de 15 persones, podent ser modificat l'aforament si la qualitat de l'activitat així ho requereix
- L'edat mínima per accedir a les activitats és de 16 anys.
- La direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de les sessions, el contingut i horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.

### HORARIS

- De dilluns a dissabte, en funció de la programació.
- Aquests horaris poden modificar-se i/o reduir-se durant els mesos d'estiu, el Nadal i la resta de períodes vacacionals.

El quadre d'activitats pot variar per necessitats tècniques.

Tant les activitats proposades com els tècnics que les imparteixen poden canviar per necessitats del servei.

Aquests horaris poden modificar-se i/o reduir-se durant els mesos d'estiu, Nadal i la resta de períodes vacacionals.

Per necessitats del servei la Direcció pot canviar l'horari d'obertura i la disposició del servei quan ho consideri oportú.

**GAUDEIX-NE I AJUDA A GAUDIR-NE. GRÀCIES**

[www.atriumviladecans.com](http://www.atriumviladecans.com)

[www.podiumviladecans.cat](http://www.podiumviladecans.cat)

 [facebook.com/AtriumEsportsViladecans](https://facebook.com/AtriumEsportsViladecans)

AJUNTAMENT DE VILADECANS

