

ATRIUM+PODIUM VILADECANS ESPORTS

NORMATIVA D'ÚS: SALA DE FITNESS MUSCULAR I CARDIOVASCULAR

ÉS OBLIGATORI

- Guardar el respecte necessari a les instal·lacions i tots els seus elements evitant trencaments, usos indeguts i desperfectes.
- En cas de portar begudes, ha de ser en recipients hermètics i irrompibles.
- És obligat la utilització d'una tovallola per posar entre el seient de les màquines i el cos de l'usuari per tal de garantir-ne la higiene.
- Entrar a la sala amb calçat i roba esportiva. El calçat ha de ser diferent al de carrer i preferentment de sola blanca.
- Deixar el material en el seu lloc un cop utilitzat.
- Eixugar les màquines després de la seva utilització.
- S'ha de fer un bon ús de les màquines de musculació i pes lliure realitzant els exercicis pels quals estan dissenyades, cal deixar el material ordenat, descarregar màquines i barres i desfer les manuelles al seu lloc un cop finalitzats els exercicis.
- Les màquines cardiovasculars tenen un ús limitat a 30 minuts, cas d'haver algú esperant per fer-les servir. No és permès reservar cap màquina, bicicleta, cinta de córrer, etc
- Si l'aparell que es necessita l'està fent servir un altre/a usuari/a, intenteu posar-vos d'acord per poder fer l'exercici de forma rotativa amb ell/a. Cap aparell és d'ús exclusiu per a ningú.
- Els usuaris s'hauran de responsabilitzar del seu pla d'entrenament i guardar-lo a l'arxivador, un cop utilitzat.

NO ÉS PERMÈS

- No és permesa la utilització de la sala a menors de 16 anys sols, excepte als majors de 14 anys dins de l'horari i condicions establertes pel servei.
- No és permesa l'entrada amb banyador, xanquetes, mullat, amb el tors nu, fumant, menjant o vestit de carrer. És obligatori l'ús de roba i calçat esportiu adient.
- Tampoc s'hi poden entrar bosses de cap tipus, recipients de vidre o llaunes.
- Entra-hi bosses i ampolles de vidre i llaunes.
- Menjar a la sala.
- Fumar en tota la instal·lació.
- La realització de fotos o vídeos en aquest espai, sense el consentiment de la direcció de l'equipament.

ES RECOMANA

- Adreçar-se al/la monitor/a per a qualsevol dubte que es pugui tenir. Si es desitja una programació personalitzada per a fer musculació, cal demanar-ho al/la monitor/a.
- Abans de començar és molt important que passi pel Servei d'Assessorament Tècnic (SAT), on s'aconsejarà sobre les activitats i programacions que podrà realitzar.
- Fer un escalfament general amb exercicis aeròbics i estiraments durant un període mínim de 10 minuts.
- Beure aigua, uns 200 ml cada 15 o 20 minuts durant la realització d'activitats aeròbiques de mitjana intensitat.
- Que els infants de catorze (14) i quinze (15) anys i els seus acompanyants es presentin cada vegada al personal tècnic de la sala. Iniciar i finalitzar l'exercici progressivament.
- No baixar de les màquines en funcionament.

ALTRES

- El material d'ús individual, com els cinturons lumbar, s'han de demanar al personal tècnic, amb el dipòsit previ d'un carnet identificatiu. L'ús d'aquest material estarà disponible només quan hi hagi presència del SAT (Servei d'Assessorament Tècnic).
- Durant el desenvolupament d'alguna activitat dirigida "a la sala de fitness", no es podran utilitzar les màquines i els elements destinats i reservats pel personal tècnic responsable de l'activitat.
- L'aforament màxim de la sala de fitness és de 5 persones.
- Les persones que no respectin aquesta normativa podran ser expulsades de la sala amb avís previ del personal tècnic.

HORARIS

- **Sala de fitness:** De dilluns a divendres, de 7 a 22,30 h / Dissabtes, de 8 a 20 h / Diumenges, de 8,30 a 14h.
- **Servei d'Assessorament Tècnic (SAT):** De dilluns a divendres, de 7 a 13,30 h i de 14 a 22,30 h / Dissabtes de 9 a 13h / Diumenges de 10 a 13h.
- **Horari especial Podium:** del 25 de juny al 6 de setembre l'horari és de 10 a 13h i de 17 a 19h.

Per necessitats del servei la Direcció del Centre pot canviar l'horari d'obertura de la sala i l'horari del SAT quan ho consideri oportú. Aquests horaris poden modificar-se i/o reduir-se durant els mesos d'estiu, el Nadal i la resta de períodes vacacionals, així com les èpoques inicials d'activació de l'equipament.

GAUDEIX-NE I AJUDA A GAUDIR-NE. GRÀCIES

www.atriumviladecans.com

www.podiumviladecans.cat

 facebook.com/AtriumEsportsViladecans

AJUNTAMENT DE VILADECANS

