

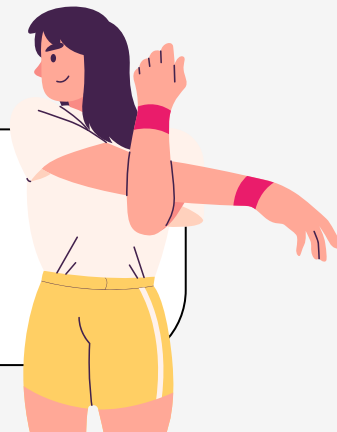
RECOMENACIONS I NORMATIVA

RECOMENACIONS

01

Escalfament previ

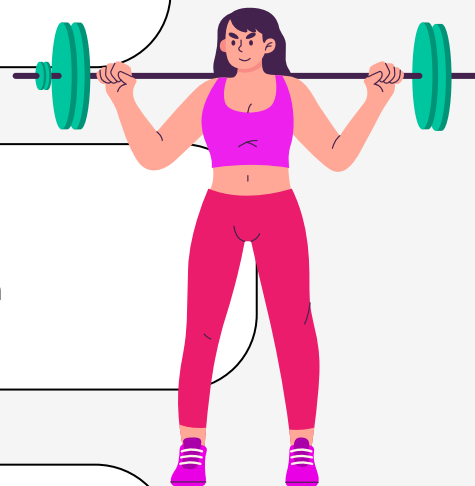
Dedica almenys 5-10 minuts a activar el cos amb exercicis suaus com mobilitzacions articulars, càrdio lleuger o estiraments dinàmics.



Tècnica i postura

- Escolteu les indicacions dels instructors per evitar lesions.
- Mantingueu una postura correcta per evitar lesions, especialment en exercicis de força.
- No realitzeu exercicis perillosos o inadequats per al vostre nivell físic.
- Si no us trobeu bé durant una sessió, informeu l'instructor i pareu l'exercici.

02



03

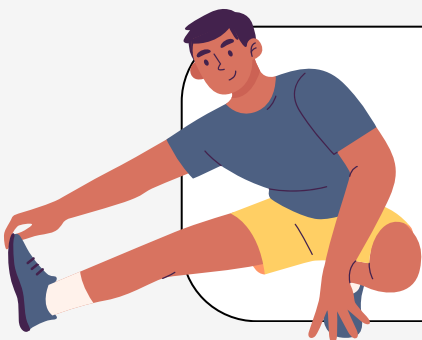
Control de la intensitat

Ajusta l'esforç al teu nivell i progressa de manera gradual. Si notes molèsties o fatiga excessiva, baixa la intensitat o fes una pausa.

Descans i recuperació

- No sobrecarreguis el cos: descansa prou entre sessions i sent els senyals del teu cos.
- Després de l'activitat, fes estiraments i exercicis de relaxació per ajudar la recuperació muscular.

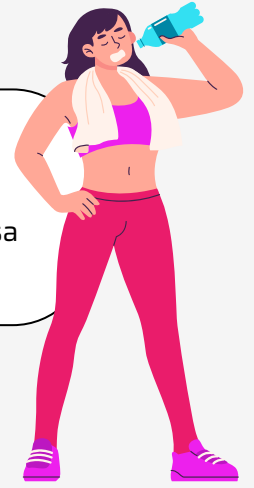
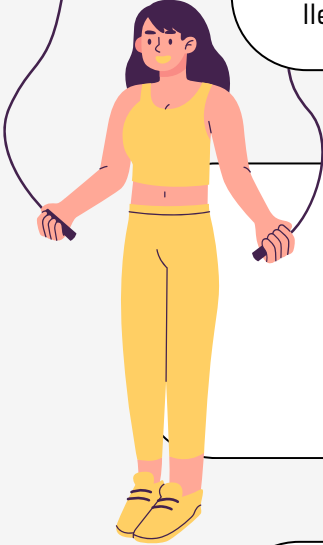
04



05

Hidratació i alimentació

Beu aigua abans, durant i després de l'exercici per mantenir-te hidratat. Evita entrenar en dejú i assegura't de menjar alguna cosa lleugera si necessites energia.



06

Ús correcte del material

- Feu servir el material esportiu de manera correcta i torneu-lo al seu lloc després d'utilitzar-lo.
- Si tens dubtes sobre com fer servir un aparell o pes, consulta l'instructor.

07

Respecte i convivència

- Beu aigua abans, durant i després de l'exercici per mantenir-te hidratat.
- Sigueu respectuosos amb els altres usuaris i els instructors.
- Eviteu crits o comportaments que puguin molestar la resta de persones.
- Mantingueu els mòbils en silenci i eviteu fer trucades dins de les sales d'activitats.
- No està permès entrar amb motxilles o bosses d'esport.
- Mantingueu una actitud positiva i respectuosa amb tothom.



Higiene i cura personal

- Porteu roba esportiva neta i adequada per a l'activitat.
- És obligatori l'ús de tovallola a les classes i en els aparells de fitness.
- Mantingueu una bona higiene personal per garantir un ambient agradable.

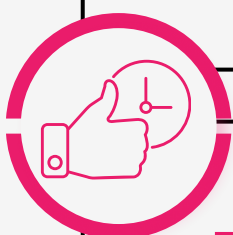
08

NORMES



RESERVES

- Les **reserves** per a les activitats dirigides s'han de fer a través de l'APP pròpia del club.
- Cada soci podrà fer un **màxim de 4 reserves per setmana**.
- D'aquestes 4 reserves, només es poden fer com a **màxim 2 reserves el mateix dia**.
- Per garantir una bona organització, es recomana fer la reserva amb **antelació**.
- Si no podeu assistir a una activitat dirigida, cal que l'**anul·leu** des de la mateixa APP per alliberar la plaça i donar oportunitat a altres socis.
- En el cas de **no tenir reserva**, no és possible accedir a l'activitat.
- Si un usuari **acumula 5 absències o 5 anul·lacions** en un període de **15 dies**, el sistema **bloquejarà** la possibilitat de fer noves reserves durant els següents 15 dies.



PUNTUALITAT I HORARIS

- Respecteu els horaris de les activitats dirigides i **arribeu amb prou temps per començar la sessió puntualment**.
- En cas de **retard**, intenteu entrar a la sessió **sense interrompre** els altres usuaris ni l'instructor.
- Per garantir el bon funcionament de l'activitat, a **partir de 10 minuts** després de l'inici, no es permetrà l'accés.