



SERVEI D' ESPORTS

NORMATIVA DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

Informació i serveis

Si es tracta de la primera sessió, es imprescindible comunicar a l'instructor si patim algun tipus de lesió o molèstia que ens dificulti la pràctica d'exercici físic.

PUNTUALITAT: a les sessions dirigides s'ha d'arribar a l'hora indicada, una vegada transcorreguts 10 minuts de l'inici de l'activitat NO es podrà accedir a la sessió com tampoc la sortida sense avís previ a l'instructor sobre el motiu de l'abandonament de la sessió.

VESTIMENTA: per a les classes dirigides cal venir vestit amb roba esportiva i calçat idoni, sabates esportives per a la realització de l'activitat.

TOVALLOLA: és obligatori l'ús d'aquesta per a d'utilització dels matalassos. (motius obvis d'higiene)

MATERIAL: fer-ne una bon ús del mateix, utilitzant cada cosa per a l'ús que pertoqui i una vegada acabada la sessió tornar a posar al seu lloc i de manera ordenada.

* PROHIBIT utilitzar les balance amb sabates.

RESPECTE: es demana respecte a la persona responsable de dirigir l'activitat, com també a la resta d'usuaris de l'activitat.

NO ES PERMÈS: menjar dins les sales, i molt menys mastegar xiclet.

***NO ES PERMET acompanyants a les sessions, tothom fa esforç d'assistir i arreglar-ho

ES RECOMANABLE UNA BONA HIDRATACIÓ DURANT L'ACTIVITAT FÍSICA

L'incompliment d'alguna d'aquestes normes suposarà la finalització immediata de l'activitat que hi faci l'usuari.