

Activitats Dirigides | Wellness Center

NORMATIVA - RECOMANACIONS

Les següents normes pretenen que tots els usuaris obtinguin el màxim benefici i gaudeixin, sense risc, practicant exercici, a més a més d'assegurar el correcte ús de les instal·lacions del Club. Per tot això, demanem la seva col·laboració.

NORMATIVA D'ÚS DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES

1. L'activitat s'ha de realitzar amb roba esportiva, a ser possible còmoda i adequada a l'activitat.
2. El calçat ha de ser de running o fitness, que no deixi marques a terra i no s'hagi utilitzat per a jugar a tennis, pàdel o d'altres activitats a l'exterior.
3. Els socis que estan donats d'alta a les activitats dirigides poden assistir a les classes que desitgin, sempre que l'aforament de la sala ho permeti. Només es podrà fer una única reserva al dia. Això no significa que no es pugui assistir a més d'una sessió, sinó que només t'assegures una sessió i la resta sempre que l'aforament sigui possible.
4. La inscripció es tramitarà a través de la web del Club.
5. Per formalitzar la BAIXA s'haurà d'enviar un email a ltorres@rctb1899.es abans del dia 20 del mes en curs. Si no es compleix això, la quota haurà de ser pagada de manera íntegra.
6. Les sales d'activitats dirigides tenen limitat un nombre màxim de socis. Per accedir a la sala s'haurà de reservar a través de l'aplicació MyWellnes, trucant al 93 203 78 52 o bé enviant un email a activitatsdirigides@rctb1899.es.
7. Durant els períodes de vacances (Nadal, Setmana Santa i estiu) l'horari d'activitats dirigides podrà ser reduït i ajustat a les necessitats del moment. Aquests canvis seran indicats a la web del Club i a l'app de MyWellness, en excepció de força major.
8. És obligatori l'ús de tovallola durant les sessions, per motius d'higiene és necessari netejar la suor, a més a més de deixar en perfecte estat i desinfectat el material utilitzat.
9. Els socis, fills i néts de socis menors de 16 anys no podran fer ús de les instal·lacions.
10. L'actualització del preu de la quota es farà anualment.
11. El Wellness Center romandrà obert de 07.00h a 22.00h, de dilluns a divendres i de 08.00h a 21.00h els dissabtes, diumenges i festius, durant tots els mesos de l'any. Durant el mes d'agost no hi haurà activitats dirigides.

12. El Wellness Center no es responsabilitza dels objectes perduts. Els objectes recuperats es trobaran a les caixes d'objectes perduts de Control de Pistes.
13. El soci disposarà de fulls de suggeriments i reclamacions en el taulell d'atenció al soci a la Sala de Fitness.
14. Per accedir s'ha de reservar a través de la app de MyWellness, via telèfon al 93 203 78 52 o via e-mail a activitatsdirigides@rctb1899.es. Si no hi ha la reserva feta, podria no haver-hi plaça per l'activitat.
15. Es aconsellable informar al instructor en el cas de:
 - Assistir a classe per primera vegada.
 - Patir alguna lesió o problema mèdic.
 - Estar embarassada.
 - Prendre medicació que pugui afectar a la pràctica d'exercici físic.
16. Es demana arribar amb puntualitat a les classes d'activitats dirigides. Es recomana no accedir a la classe un cop finalitzat l'escalfament. Escalfar abans d'entrenar és de vital importància per a prevenir lesions.
17. No abandonar la sessió abans que aquesta finalitzi. A la fase final de la sessió es realitza la tornada a la calma i estiraments, imprescindible per a reduir tensions musculars i prevenir lesions.
18. Recomanem beure aigua abans, durant i després de la pràctica d'exercici.
19. Els telèfons mòbils hauran de connectar-se en posició de silenci.
20. Referent a la Sala de Cycling:
 - a. No està permès canviar la bicicleta d'ubicació.
 - b. No està permès manipular i canviar pedals o d'altres components de la bicicleta.
 - c. No es recomana la pràctica de Cycling a persones amb problemes cardiovasculars i/o marcapassos.
21. Si detecta algun desperfecte a les instal·lacions, agrairem que ho comuniqui a la direcció del Wellness Center. Per qualsevol aclariment, dubte o suggeriment, pot escriure un e-mail a activitatsdirigides@rctb1899.es .