

## NORMATIVA DE USO DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

**1.** La **INSCRIPCIÓN** a las Actividades Dirigidas se tramitará mediante la Aplicación MY WELLNESS. Se debe bajar la Aplicación, crear un usuario y a partir de allí hacer las reservas.

**2.** Todos los/as socios/as, asociados/as pueden asistir a las clases que deseen, siempre que el aforo de la sala lo permita.

**3.** Las reservas pueden hacerse con 48 horas de antelación. Solo se podrán hacer 2 reservas al día, y tener 4 reservas activas a la vez. Esto no significa que no se pueda asistir a más sesiones, sino que solo se garantiza plaza en 2 sesiones, y a las otras se puede asistir siempre que el aforo lo permita. Las salas de Actividades Dirigidas tienen un aforo limitado.

Sala 1: 18 personas.

Sala 0: 12 personas.

Cycling: 23 personas.

Tarima exterior: 01 de octubre a primera quincena de junio: 18 personas.

Para acceder a las diferentes sesiones habrá que realizar la reserva en la Aplicación de My Wellness, de Technogym o enviando un e-mail a [activitatsdirigides@rctb1899.es](mailto:activitatsdirigides@rctb1899.es). Si no se realiza la reserva, puede no haber plaza para realizar la sesión.

**4.** El/La socio/a, asociado/a que no acuda a su reserva en más de 4 ocasiones, en 30 días la aplicación se le bloqueará de manera automática. Para desbloquear debe contactar con la coordinadora de Actividades Dirigidas para poder reservar de nuevo en [activitatsdirigides@rctb1899.es](mailto:activitatsdirigides@rctb1899.es).

**5.** Solo los socios/as, asociados/as con cuenta en My Wellness tendrán acceso a reservar las Actividades Dirigidas.

**6.** Los socios/as, hijos/as y nietos/as de socios/as, asociados/as menores de 16 años no podrán asistir a las actividades dirigidas.

**7.** Se ruega llegar con puntualidad a las clases de Actividades Dirigidas. Una vez hayan pasado 5 minutos del inicio de la sesión, si el/la socio/a, asociado/a no ha llegado, la reserva queda anulada, dando paso al primer inscrito en la lista de espera.

**8.** Se ruega no abandonar la sesión antes de que ésta finalice.

**9.** La actividad se debe realizar con ropa deportiva, a ser posible cómoda y adecuada a la práctica deportiva.

**10.** El calzado debe ser de Running o Fitness, que no deje marcas en el suelo y no se haya utilizado para jugar al tenis, pádel u otras actividades realizadas en el exterior.

**11.** Es obligatorio el uso de toalla durante las sesiones y, por motivos de higiene, es necesario limpiar el sudor, además de dejar en perfecto estado y desinfectado el material utilizado.

**12.** Es aconsejable informar al instructor en el caso de:

- Asistir a clase por primera vez.
- Padecer alguna lesión o problema médico.
- Estar embarazada.
- Tomar medicación que pueda afectar a la práctica de ejercicio físico.

**13.** Recomendamos beber agua antes, durante y después de la práctica de ejercicio.

- 14.** Los teléfonos móviles deberán mantenerse en posición de silencio.
- 15.** El Wellness Center no se responsabiliza de los objetos perdidos. Los objetos recuperados se depositarán en las cajas de objetos perdidos de Control de Pistas.
- 16.** Los/las socios/as, asociados/as disponen de hojas de sugerencias y reclamaciones en el mostrador de Atención al socio en la Sala de Fitness. También puede mandar un e-mail a [activitatsdirigides@rctb1899.es](mailto:activitatsdirigides@rctb1899.es)
- 17.** Si detecta algún desperfecto en las instalaciones, agradeceremos lo comunique a la Dirección del Wellness Center. Para cualquier aclaración, duda o sugerencia puede escribir un e-mail a [activitatsdirigides@rctb1899.es](mailto:activitatsdirigides@rctb1899.es)
- 18.** Durante los períodos de vacaciones (Navidad, Semana Santa y julio-agosto) el horario de Actividades Dirigidas podrá ser reducido y ajustarse a las necesidades del momento. Estos cambios serán indicados en la web del Club y en la App de My Wellness, salvo en casos de fuerza mayor.