

Normativa: ACT. DIRIGIDES

- A partir de **14 anys**
- De **14 a 15 anys** accés **amb full d' autorització** del Club
- En cas de no renovar voluntàriament s'haurà de notificar personalment i signar un justificant a l'Atenció al soci entre l'1 i el 20 del mes anterior i en cas de reclamació presentar-lo. En cas contrari es farà el càrrec corresponent al seu compte bancari.

OBLIGATORI

- Utilitzar roba adequada per a la realització de l'activitat, i a les piscines l'ús de casquet de bany.
- Cal portar les begudes en recipients hermètics i irrompibles.
- Un cop finalitzada la classe, els alumnes recolliran tot el material utilitzat.

PROHIBIT

- Incorporar-se a qualsevol sessió passats 8 minuts de l'hora d'inici, ni entrar a la sala amb bosses.
- Entrar a la sala si estan fent classe. No entreu fins que hagi finalitzat la sessió.

ES RECOMANA

- Ser puntual. L'escalfament és molt important per prevenir lesions i preparar l'organisme per a l'exercici físic.
- Seguir la sessió i els consells dels tècnics.
- És molt important no abandonar la classe abans que finalitzi. La realització de l'última fase és de màxima importància per evitar lesions i aconseguir millors resultats.
- Respecteu la ubicació dels alumnes que es troben a la sala a la seva arribada.
- Assegureu-vos que la dificultat i la intensitat de les sessions és l'adequada al vostre nivell actual de condició física, una entrevista amb els nostres tècnics us indicaran el que més us convé per aconseguir eficaçment els vostres objectius. Si patiu algun tipus de problema mèdic o si preneu medicació especial que puguin afectar la vostra salut durant la pràctica de l'exercici físic, no dubteu a comunicar-ho al tècnic responsable de la classe.
- Procureu hidratar-vos correctament, abans, durant i després de l'exercici físic.