



NORMES GENERALS

- Per accedir al centre és imprescindible:
 - CLIENT: tenir l'accés codificat.
 - CLIENT PUNTUAL: la corresponent entrada puntual.
- Cal respectar el centre. El fet de fer-ne un mal ús i ocasionar desperfectes a la instal·lació i/o material implica fer-ne la reposició, i pot suposar una sanció segons ho decideixi la junta del club.
- Tots els clients hauran de mantenir un comportament cívic i respectuós amb el personal i la resta de clients a l'interior del centre. Qualsevol incompliment pot suposar una sanció segons ho decideixi la junta del club.
- El centre no es fa responsable dels objectes extraviats, sostrets o oblidats en els vestidors, armariets o a l'interior del centre
- Els clients han de respectar la modalitat d'abonament a què estinguin inscrits.
- A les instal·lacions no es pot usar el mateix calçat de carrer (cal canviar-se al banc que hi ha al passadís de vestuaris). Així mateix cal utilitzar roba esportiva adient per a cada servei o activitat.
- És obligatori respectar els horaris establerts per a les diferents activitats. El centre es reserva el dret a modificar les activitats, els tècnics i/o horaris preestablerts.
- No es permet fer fotografies ni filmacions a tot el centre.
- No es permet fumar a tot el centre.
- No es permet l'entrada d'ampolles de vidre, llaunes ni menjar dins del centre.
- No es permet l'entrada d'animals domèstics.
- El fet de no respectar aquest reglament pot donar lloc a la suspensió.
- En qualsevol moment el centre pot unilateralment donar noves normes , de compliment obligat per a tots els clients, per al millor funcionament del centre, com a complement o en substitució d'aquestes.

ASPECTES ADMINISTRATIUS

- Per poder entrar al centre com a client, s'haurà d'emplenar la sol·licitud corresponent i formalitzar la inscripció.
- La forma de pagament és obligatòriament bancària, amb caràcter mensual i els rebuts es tramiten al començament de cada mes.
- **Per donar-se de baixa** de qualsevol modalitat d'abonament o servei contractat **s'haurà d'avisar abans del dia 20 del mes en què es presenti la baixa**; no fer-ho significarà la no devolució de l'import dels rebuts tramitats. Aquest tràmit s'haurà de fer en l'imprès oficial i necessàriament al mateix centre, per fax o per correu electrònic.
- El fet de donar-se de baixa implica la pèrdua de la quota d'inscripció.
- Per acollir-se a la modalitat familiar cal que un membre de la unitat familiar estigui acollit a la quota general del centre.
- L'impagament de dos rebuts implica la baixa administrativa, la qual cosa impedeix l'accés al centre, així com la reclamació dels imports pendents.
- Quan el rebut d'un client sigui retornat per la seva entitat bancària, s'haurà de fer càrrec de les despeses bancàries.
- Tots els clients que no abonin les respectives quotes no podran accedir al centre.
- Les quotes s'actualitzen a principis d'any segons criteris de la junta del club.
- Amb la finalitat d'agilitzar els tràmits administratius, sempre que un client canviï les seves dades personals o bé bancàries, ha de notificar-ho per escrit, fax o correu electrònic.

NORMES D'UTILITZACIÓ DE LA SALA DE FITNESS MUSCULAR I CARDIOVASCULAR I ACTIVITATS DIRIGIDES

És obligatori

- Fer ús de roba i calçat esportius.
- Fer ús de la tovallola per raons d'higiene.
- Respectar l'espai reservat en cas que s'hi faci activitat.
- Fer un ús adequat del material i tornar-lo al seu lloc un cop s'hagi utilitzat.
- Alternar l'ús dels aparells amb els altres clients.
- En les activitats dolces, on el calçat no és obligatori, cal dur mitjons.
- Seguir sempre les indicacions del tècnic i/o entrenador personal.

No es permet

- Accedir-hi amb la bossa d'esport. Cal deixar-la a l'armariet dels vestidors.
- Per mantenir l'ordre i evitar lesions, no es permet entrar a les sessions d'activitat dirigida 10 minuts després d'haver-se iniciat la sessió.
- La utilització individual o col·lectiva de la sala sense la presència del tècnic.
- L'accés als espais de material i música, així com la manipulació, només es permet amb l'autorització dels tècnics.
- Als homes entrenar amb samarreta de tires.

Es recomana

- Assegurar-se que el nivell i dificultat de la sessió són adequats al nivell actual de condició física.
- No abandonar la sessió abans que acabi. Si fos així, cal avisar el tècnic abans d'iniciar-se.

NORMES D'UTILITZACIÓ DELS VESTIDORS

És obligatori

- Deixar els vestidors en bones condicions per als usuaris posteriors, tal com ens agradaria trobar-los.
- Respectar i vetllar per la convivència en els espais comuns, tenint actituds i comportaments cívics.
- Fer un ús raonable de l'aigua i dipositar els residus als llocs habilitats.

No es permet

- Dur a terme accions d'higiene personal com afaitar-se, depilar-se, tenyir-se, etc...
- Menjar als vestidors.

Es recomana

- Fer ús de les xancles per dutxar-se i per circular pels vestidors.
- Assecar-se al recinte de dutxes.

NORMES D'UTILITZACIÓ DE LA ZONA TERMAL

És obligatori

- Dutxar-se abans de fer ús dels diferents espais.
- L'ús de la tovallola per estirar-se o seure als bancs de la sauna.
- L'ús de banyador.
- Respectar la capacitat dels diferents espais.

No es permet

- L'accés de persones que pateixin malalties infeccioses.
- Accedir-hi amb roba ni calçat de carrer.
- Dur a terme accions d'higiene personal com afaitar-se, depilar-se, tenyir-se, etc...
- Introduir/lleçar cap líquid, substància dins la sauna.
- Portar joies, rellotge o qualsevol objecte metàl·lic, així com ulleres i lents de contacte.

Es recomana

- No utilitzar la sauna a totes aquelles persones que pateixin problemes d'hipotensió i/o hipertensió, varius o cardiopaties greus.
- No utilitzar la sauna durant el procés digestiu.
- No estar més de 10 o 15 minuts a l'interior de la sauna, i els darrers 2 minuts es recomana mantenir-se assegut.
- No estar més de 10 o 15 minuts a l'interior del spa.
- Dutxar-se amb aigua freda en acabar la sauna, començant per els peus.