

# NORMATIVA

# SPINNING

1er.- És aconsellable realitzar la reserva de bicicletes (no es podrà realitzar una nova reserva sense haver exhaurit l'anterior)

- Socis sense limitació horaria
- Abonats el mateix dia

2on.- No està permès l'accés a l'activitat a menors de 16 anys.

3er.- És aconsellable dur un bidó d'aigua per hidratar-se durant la sessió (no es permeten envasos de vidre o llaunes).

4t.- És obligatori l'ús d'una tovallola per eixugar la suor.

5è.- En acabar la sessió, s'ha de treure el manillar i deixar la resistència a zero.

6è.- No es pot utilitzar l'espai ni el material fora de les hores de classe dirigida per un tècnic esportiu.

7è.- No està permès moure les bicicletes de lloc ni manipular els pedals de les bicicletes.

8è.- En acabar la sessió, cal eixugar la suor que hagi pogut quedar a la bicicleta.

**NOTA: És important que aviseu al tècnic si és el vostre primer dia, perquè us pugui donar les instruccions per la pràctica correcta de l'Spinning.**

## LA DIRECCIÓ



[www.laieta.cat](http://www.laieta.cat)

Pintor Ribalta, 2-8 / 08028 Barcelona  
Tel. 93 448 63 50 · Fax 93 333 82 46 · [cel@laieta.cat](mailto:cel@laieta.cat)

