

NORMATIVA

SALES ACTIVITATS DIRIGIDES

1er.- No es permetrà l'ús lliure de les sales d'activitats dirigides.

2n.- Es prega puntualitat en les sessions. Un cop passats 10 minuts de l'inici, no es permetrà l'entrada.

3er.- És obligatori l'ús de tovallola per eixugar-se la suor.

4t.- Cal fer un bon ús del material esportiu; un cop utilitzat cal retornar-lo al seu lloc.

5è.- No es pot utilitzar l'espai ni el material fora de les hores de classes dirigides per un tècnic esportiu.

6è.- No està permès entrar amb el tors nu ni vestit de carrer o amb calçat inadequat.

•7è.- Cal anar vestit amb roba esportiva adequada i calçat esportiu amb la sola neta.

CONSELLS

- L'escalfament és necessari per a evitar lesions.
- S'aconsella beure petits glopets d'aigua durant la sessió per evitar deshidratar-se.
- Parleu amb els tècnics perquè us aconsellin de les activitats més adequades al vostre nivell de fitness.

LA DIRECCIÓ



www.laieta.cat

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

