

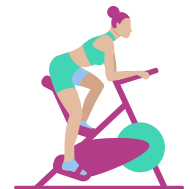
# RECOMANACIONS ACTIVITATS FÍSQUES '23-'24



- Els estris bàsics que han de portar els inscrits en els cursets d'activitats físiques són: roba esportiva còmoda, sabatilles esportives (diferents del calçat de carrer), tovallola.
- És important realitzar una bona hidratació; abans, durant i després de l'esforç per evitar deshidratacions.
- Convé no portar objectes de valor.
- Un cop finalitzada l'activitat, els participants hauran d'abandonar les instal·lacions
- L'hora d'inici de les sessions es realitzarà de forma puntual. Per raons organitzatives i d'altres, la sala romandrà tancada 10' després d'iniciar-se la sessió, no podrà entrar cap usuari fins a l'hora immediatament següent.
- No es podrà abandonar la sala abans de finalitzar la sessió, a excepció de casos prèviament justificats.
- Serà imprescindible en la participació de les activitats la utilització d'una tovallola per raons higièniques



## Calendari d'activitats físiques adults:



- ✓ 1r trimestre: del 4 de setembre al 21 de desembre (festius: 11 de setembre, 12 octubre, 1 de novembre 6 i 8 de desembre)
- ✓ 2n trimestre: del 8 de gener al 31 de març (festius: 22 de gener i 29 de març)
- ✓ 3r trimestre: del 1 d'abril al 30 de juny (festius: Setmana Santa: del 29 de març al 1 d'abril, 1 de maig i 24 de juny)
- ✓ Juliol: del 1 al 31 de juliol

Les activitats són contínues.

Les quotes es cobraran de forma mensual, mitjançant domiciliació bancària.

No es podran retornar imports ja satisfets per causa de baixa, malaltia o d'altres, atesa la reserva de plaça efectuada pel període corresponent.

Les baixes s'hauran de comunicar a les oficines abans del dia 25, per tal que entrin en vigor el mes següent.

No hi haurà activitats del 1 d'agost al 31 d'agost'24





## Calendari d'activitats físiques gent gran:

- ✓ 1r trimestre: del 2 d'octubre al 21 de desembre (festius: 12 octubre, 1 de novembre 6 i 8 de desembre)
- ✓ 2n trimestre: del 8 de gener al 31 de març (festius: 22 de gener, Setmana Santa del 25 de març al 1 d'abril)
- ✓ 3r trimestre: del 2 d'abril al 22 de juny (festius: 1 de maig)

Les activitats són contínues.

Les quotes es cobraran de forma mensual, mitjançant domiciliació bancària.

No es podran retornar imports ja satisfets per causa de baixa, malaltia o d'altres, atesa la reserva de plaça efectuada pel període corresponent.

Les baixes s'hauran de comunicar a les oficines abans del dia 25, per tal que entrin en vigor el mes següent.

No hi haurà activitats del 1 de juliol fins al 30 de setembre'24



## Calendari d'activitats físiques infantils:

- ✓ 1r trimestre: del 2 d'octubre al 21 de desembre (festius: 12 octubre, 1 de novembre 6 i 8 de desembre)
- ✓ 2n trimestre: del 8 de gener al 31 de març (festius: 22 de gener, Setmana Santa del 25 de març al 1 d'abril)
- ✓ 3r trimestre: del 2 d'abril al 22 de juny (festius: 1 de maig)
- ✓ Juliol: del 1 al 31 de juliol

Les activitats són contínues.

Les quotes es cobraran de forma mensual, mitjançant domiciliació bancària.

No es podran retornar imports ja satisfets per causa de baixa, malaltia o d'altres, atesa la reserva de plaça efectuada pel període corresponent.

Les baixes s'hauran de comunicar a les oficines abans del dia 25, per tal que entrin en vigor el mes següent.

No hi haurà activitats del 1 d'agost fins al 30 de setembre'24



# CONSELLS PER A UNA CONVIVÈNCIA RESPECTUOSA DINS L'ILLA ESPORTIVA



Per tal de facilitar les tasques d'atenció al client preguem que tingueu en compte les indicacions següents:

- ✓ Respecteu el mobiliari de la instal·lació i feu-ne un ús correcte.
- ✓ Recordeu que les escales no són una zona lúdica, solament es poden utilitzar per accedir a les activitats dirigides de la planta primera.
- ✓ La zona del vestíbul és una zona de treball i atenció a l'usuari, per aquest motiu es prega una mica de silenci, i no realitzar l'espera al vestíbul, s'ha de sortir de la instal·lació.
- ✓ Recordeu que sou el mirall dels vostres fills, tingueu sempre conductes exemplars.

