

NORMATIVA DE COMPLIMENT OBLIGATORI SALA D'SPINNING

INFORMACIÓ GENERAL:

- L'horari de les activitats de sala estarà exposat als punts informatius.
- Les sales estan tancades durant les hores en què no hi ha sessions.

ÉS IMPRESCINDIBLE:

- Vestir amb roba esportiva i portar calçat esportiu net i de sola blanca preferentment.
- Usar les bicicletes correctament, seguint les indicacions del tècnic.
- Arribar amb la màxima puntualitat, després de 10 minuts d'iniciada la sessió no es podrà entrar.
- Utilitzar una tovallola sempre i eixugar la suor de les bicicletes.
- Les persones menors de 14 anys no poden utilitzar la sala en cap cas.
- Respectar l'aforament màxim de les classes.

ÉS RECOMANABLE:

- Hidratar-se abans, durant i després de la sessió.

CAL EVITAR:

- Menjar dins de la sala.
- Fer ús d'ampolles o recipients de vidre.
- Entrar bosses d'esport.
- Entrar amb el tors descobert, mullat o amb roba de carrer i calçat inadequat.
- Realitzar sessions d'exercici físic durant les dues hores següents a qualsevol apat.