

Com accedisc a les activitats?

Reserva de plaça setmanal

Els divendres des de les **23.30 h** podràs reservar la teua plaça a la intranet, a través de l'app d'activitats, per a la setmana següent. I al llarg de la setmana sempre que hi haja places disponibles.

Fes la teua inscripció per la intranet o descarrega't l'APP d'activitats.

Dates que cal tenir en compte:

Programa	Inici reserva setmanal*	Inici programa	Requisit
Musculació	7 de setembre	Des del 14 de setembre	Soci d'Esports
Càrdio - Fitnes	7 de setembre	Des del 14 de setembre	Soci d'Esports
En Forma i Aula Salut	17 de setembre	Des del 21 de setembre	Soci d'Esports

*El primer dia de reserva de places (7 i 17 de setembre) començarà a les 10 h.

RECORDA! Totes les activitats requereixen reserva prèvia de plaça.

Tin en compte que...

- Has de teclejar el teu número DNI a les pantalles tàctils d'accés a les sales.
- El Servei d'Esports es reserva el dret d'anul·lar o modificar les activitats i sessions que no tinguen prou demanda.
- L'assistència sanitària és a càrrec de l'assegurança mèdica de cada usuari.
- Tots els divendres a les 23 h es donaran de baixa totes les places.



Mesures i recomanacions COVID - 19

- Les sessions es reduiran a 50 minuts.
- Limitació de reserva de 5h/setmanals en musculació i càrdio-fitnes
- Respecta l'aforament indicat en cada espai esportiu.
- Es recomana vindre directament amb roba esportiva i evitar l'ús dels vestidors.
- Es recomana a cada usuari portar el seu propi material (matalàs i banda elàstica).
- És obligatori l'ús de tovallola.
- Cada usuari ha de desinfectar el material usat en finalitzar la sessió, així com l'espai que haja pogut embrutar per sudoració.
- Es recomana l'ús de guants, canelleres i cintes/mocadors per al cap.
- És obligatori l'ús de calcetins antilliscants o sabatilles, queda prohibit realitzar activitats descalços/ces.
- Has de mantenir la distància de seguretat i usar mascareta en les zones de pas.
- Sigues responsable i reserva plaça només en els grups que sàpies amb seguretat que podràs assistir-hi. Pensa en els altres.



Aula Salut i En Forma

TOTES LES TEUES ACTIVITATS EN UN CLIC: RESERVA SETMANAL A LA TEUA INTRANET
Prova les nostres activitats i gaudeix cuidant-te!



I A L' APP!

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
10:15 - 11:15			ZUMBA	
12:30 - 13:30		CROSSFIT		CROSSFIT
12:45 - 13:45	ZUMBA			
15:15 - 16:15	PILATES	TONIFICACIÓ	PILATES	TONIFICACIÓ
16:00 - 17:00		CROSSFIT		CROSSFIT
18:00 - 19:00	GRAONS I GAC	IOGA	ZUMBA	
20:15 - 21:15	SPINNING	ZUMBA	SPINNING	

1r període:
del 21 de setembre
al 22 de decembre

Activitats

- Sala d'activitats

Crossfit

- Exterior

