

PROGRAMA CLASES COLECTIVAS (SEPTIEMBRE 2018)

| HORAS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | ZONA |
|-------|----------------|---------------------|----------------|---------------------|----------------|-------|
| 8.30 | | AEROSALSA/ ZUMBA | | AEROSALSA/ ZUMBA | | TAT.1 |
| 9.30 | AEROSALSA/STEP | GAP | AEROSALSA/STEP | GAP | AEROSALSA/STEP | TAT.1 |
| 10.30 | PILATES | PILATES | PILATES | PILATES | STRECHING | TAT.1 |
| | | | | | | |
| 17.30 | PILATES | AEROSALSA/STEP | PILATES | AEROSALSA/STEP | GAP | TAT.1 |
| 18.30 | AEROSALSA/STEP | PILATES | AEROSALSA/STEP | PILATES | STRECHING | TAT.1 |
| 19.30 | PILATES | ZUMBA | PILATES | ZUMBA | | TAT.1 |
| 20.30 | | Pilates | | Pilates | | TAT.1 |

| PLAZAS | AEROSALSA/ZUMBA | PILATES | STRECHING | GAP | AEROSALSA/STEP | MANTENIMIENTO |
|--------|-----------------|---------|-----------|-----|----------------|---------------|
| | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 30 |

NORMAS DE LOS PROGRAMAS DEPORTIVOS DEL P.M.D.: MUSCULACIÓN, SPINNING, CLASES COLECTIVAS, ETC.,

Con la intención de hacer más cómodo y agradable la participación en las actividades de los usuarios del P.M.D., se establecen las siguientes normas de uso para las mismas:

- 1) **Programa Clases Colectivas**: la inscripción a este programa conlleva que puedas hacer actividad el día y la hora que tú decidas. Para ello se establece unos horarios a principios de cada mes para que te sea más fácil decidir a qué clase asistir. Podrás acceder a la instalación por la mañana, por la tarde ya la hora que tú elijas. Este programa no garantiza una reserva de plaza pero permite que haya variedad de horarios y clases disponibles. Para que el desarrollo de todas las clases sea el adecuado cada actividad tiene un límite de plazas el cual se respetará por riguroso orden de llegada a la instalación donde vaya a impartirse dicha clase. Cuando esté completa, habrá esperar el comienzo de otra. La duración de clase será de 55 minutos. Es recomendable el uso de toalla.
- 2) **Programa Ciclo-indoor**: la inscripción a este programa está determinada en función del grupo y el horario que se desea, no pudiendo acceder a otros grupos ni horarios. El usuario debe decidir cuando vaya a inscribirse a qué hora y grupo desea asistir, siempre y cuando haya plaza. Una vez inscrito y para el mes siguiente deseas cambiar de hora debes ir a la oficina de Atención al Público del Patronato y solicitarlo antes de renovar la mensualidad. La duración de las clases será de 50 minutos. Obligatorio el uso de toalla.
- 3) Las inscripciones a las actividades se realizarán en las oficinas de Atención al Público del Patronato Municipal de Deportes en horario de **8:30 a 14:30 y de 15:30 a 21:30 horas** de lunes a viernes. Las inscripciones realizadas del 1 al 10 de cada mes abonarán el mes completo, las inscripciones realizadas a partir del 11 de cada mes se les calculará la parte proporcional que corresponda.
- 4) Para inscribirse en los programas deportivos se deberá tener como mínimo 12 años. Los menores de edad deberán de traer una autorización para la inscripción de la actividad por parte de los padres/ tutores.
- 5) Si no se produce la renovación en el periodo de tiempo establecido por el Patronato Municipal de Deportes el usuario será dado de baja de las actividad perdiendo el derecho a su plaza. El periodo de **renovación será entre el 20 y 30** de cada mes.
- 6) Será necesario llevar la tarjeta magnética para poder abrir los tornos que darán acceso a las Salas Deportivas. Dicha tarjeta se entregará de forma gratuita por el personal de administración a la hora formalizar el pago del servicio, la primera vez. En caso de no llevarla **No podrá acceder** a la actividad deportiva. En caso de pérdida deberá abonar el precio de una nueva tarjeta. Si no le funciona el acceso a Sala deberá comunicarlo de inmediato al personal de oficinas para resolver la incidencia. El hecho de entrar a las salas deportivas de forma no adecuada, podrá suponer una baja en el servicio por un uso no adecuado.
- 7) El Patronato Municipal de Deportes se reserva el derecho de suspender las actividades que a su juicio no tengan un mínimo de asistencia.
- 8) El uso de la tarjeta magnética es intransferible por lo que su uso indebido supondrá la pérdida de todos los derechos de usuario, así como, la baja en el servicio por uso no adecuado.
- 9) El comportamiento no adecuado dentro las salas deportivas, el molestar a otros usuarios de las mismas en el ejercicio de su práctica deportiva, el no tratar adecuadamente el material y no tener un trato respetuoso con el personal de la instalación podrá suponer la baja en el servicio deportivo.
- 10) **Examen médico**: Antes de la práctica de cualquier deporte o actividad física, se recomienda a los usuarios realizarse un examen médico – deportivo, ya que la práctica deportiva de spinning, musculación, clases colectivas, etc., requieren de una forma física mínima. Si padece alguna enfermedad o lesión es necesario que antes del comienzo de la actividad informe a su monitor/a.