



NORMATIVA SALA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS (ciclo indoor, zumb@, pilates, yoga, GAP, bodypump, etc.)

- Solo se puede utilizar la sala **previa reserva de bici por CRONOSWEB.**
- **No se permitirán pruebas** antes de inscribirse.
- Para acceder a los bonos debe rellenar la hoja de inscripción que encontrará en esta web y mandarlo por correo electrónico a deportes@lapalmadelcondado.org en el plazo consignado para cada actividad.
- **En Ciclo Indoor se debe usar toalla.** Póngala en el manillar de la bicicleta y utilícela para secarse el sudor. **Tampoco se pueden usar las zapatillas con calas fuera de la sala.**
- No es aconsejable ir a la Sala de Musculación y Fitness después de una clase de ciclo indoor. **En caso de hacerlo es obligatorio cambiarse de ropa y utilizar toalla limpia en colchonetas y aparatos.**
- Traer una **botella de agua o bebida isotónica** para mantener la hidratación al entrenar. También caramelos o barrita energética por si fuera necesario.
- Utilizar **calzado apropiado** para esta práctica deportiva. Utilizar **material e indumentaria adecuada** (ropa deportiva adecuada a la actividad).
- Respetar y **cuidar el equipamiento**, así como la totalidad de las dependencias. Dejar ordenado el material usado al terminar.
- **Respetar los tramos horarios** reservados, asistiendo con **puntualidad.**
- No se puede **comer (excepto caramelos o barritas energéticas por necesidad) ni fumar** en todo el recinto deportivo.
- En caso de estar tomando alguna **medicación especial**, tenga algún **problema médico** o sufra alguna lesión que le pueda afectar a su práctica de ejercicio físico, **debe informar al monitor y presentar informe médico.**
- **La anulación de reservas deberá hacerse con al menos 2 horas de antelación**, preferiblemente por correo electrónico (deportes@lapalmadelcondado.org) o por Facebook Concejalía de Deportes. Ayuntamiento de La Palma del Condado.
- **La Concejalía de Deportes no se hará responsable de la pérdida de ningún objeto personal; se deben utilizar las taquillas (hay que traer candado).**
- **Las reservas son personales e intransferibles, no pudiéndose prestar la reserva o pago a otra persona.**
- **Aquellas personas que no cumplan las normas o no cuiden el mobiliario de la piscina podrán ser propuestas para sanción, según se recoge en el Régimen de Uso Interno de las Instalaciones Deportivas Municipales.**