

NORMATIVA

SALA FITNESS

- 1er.- Sala d'estiraments i d'escalfament a disposició dels Socis i Abonats del GymLaietà.
- 2on.- L'escalfament és necessari per a evitar lesions.
- 3er.- S'aconsella beure petits glopets d'aigua durant la sessió d'entrenament per evitar deshidratar-se.
- 4t.- El temps màxim de les màquines d'elíptiques, running i spinning serà de 30 minuts, sempre i quant no hi hagi ningú esperant.
- 5è.- Cal fer un bon ús del material esportiu; un cop utilitzat cal retornar-lo al seu lloc.
- 6è.- És obligatori l'ús de tovallola per eixugar-se la suor.
- 7è.- No es pot menjar cap aliment a la sala.
- 8è.- Cal anar vestit amb roba esportiva adequada i calçat esportiu amb la sola neta. No està permès entrar amb el tors nu ni vestit de carrer o amb calçat inadequat com ara **sabates amb sorra de tennis**
- 9è.- És obligatori eixugar la suor de la màquina utilitzada.

CONSELL

- L'escalfament és necessari per a evitar lesions.
- S'aconsella beure petits glopets d'aigua durant la sessió d'entrenament per evitar deshidratar-se.
- Parleu amb els tècnics perquè us aconsellin els programes més adequades al vostre nivell d'entrenament.

LA DIRECCIÓ



www.laieta.cat

Pintor Ribalta, 2-8 / 08028 Barcelona
Tel. 93 448 63 50 · Fax 93 333 82 46 · cel@laieta.cat

