cdo

NORMATIVA D'ÚS DE L'CDO ATENEU LES BASES

CONDICIONS PER A ABONAR-SE

1. En el moment de la inscripció, cal portar el DNI i les dades de l'Entitat Financera, per a domiciliar els rebuts.

2. L'import de la matrícula i la primera quota s'han d'abonar a recepció, en efectiu o targeta, en el moment de fer la inscripció al centre. Els pagaments següents es cobraran de l'1 al 5 del mes en curs.

NOTA: Els rebuts retornats s'hauran d'abonar a la recepció del centre amb les corresponents despeses de devolució, en cas contrari implica no poder realitzar cap tipus d'activitat a les instal·lacions del centre esportiu Ateneu Les Bases.

REGLAMENT ADMINISTRATIU

1. L'abonat podrà canviar la modalitat d'abonament o les seves dades personals o bancàries sempre i quan ho comuniqui abans del dia 25 del mes anterior al canvi desitjat.

2. De la mateixa manera, si un abonat desitja donar-se de baixa o baixa temporal, ho haurà de notificar al centre per escrit: de forma presencial o per correu electrònic (ateneu@cdo-fitness.com) abans del dia 25 del mes anterior la baixa. Tanmateix, qualsevol servei assignat haurà de seguir el procediment anteriorment esmentat.

3. Els preus poden variar cada any.

4. Existeix la possibilitat d’accedir al Centre Esportiu Ateneu Les Bases mitjançant entrades puntuals que s’hauran d’abonar a la recepció del centre (el centre es reserva el dret a vendre entrades puntuals).
5. Els abonats/des podran agafar un màxim de 2 mesos d'excedència per any, només per lesió o malaltia presentat el justificant corresponent.

6. Per accedir al centre esportiu s'haurà de fer obligatòriament amb la polsera, que és personal e intransferible. L'accés sense polsera o l'ús indegut de la mateixa pot suposar l'expulsió del centre.

7. Si un abonat té retornat 1 rebut, serà donat de baixa i aquest quedaran pendent de cobrament; Per poder-se tornar a donar d'alta haurà de regularitzar aquesta situació. Tanmanteix, quan l'abonat ha estat notificat una vegada del rebut pendent de pagament, li queda restringit l'accés al centre fins que regularitzi el seu deute.

8. Si un usuari d'una entitat o club extern té un rebut pendent amb Ateneu Les Bases, aquest no tindrà accés a les instal·lacions, ni hi podrà realitzar cap activitat fins que el deute quedi saldat.

9. Tots aquells rebuts retornats tindran un recàrrec per despeses administratives.

FUNCIONAMENT INTERN DEL CENTRE ESPORTIU

1. L’horari d’obertura del centre és el següent:
De dilluns a divendres: de 6.30 a 22.30 h.
Dissabtes: de 7.30 a 20.30 h.
Diumenges i festius: de 9 a 14 h.
Vigílies de festiu: de 6.30 a 20.30 h. /
Dissabtes del mes d'agost: de 07.30 a 15.00 h /

*Els dies 24 i 31 de desembre i 5 de gener, si s'escauen en dies laborables el centre tancarà a les 15 h. En cas que s'escaiguin en diumenge el centre tancarà a les 14 h.

**Els espais esportius tancaran mitja hora abans de l'hora de tancament del centre. El Centre Esportiu Ateneu Les Bases tancarà els dies de Nadal, Sant Esteve i Any Nou.

2. La polsera de pertinença a la instal·lació és personal i intransferible. No es pot cedir a tercers. L'incompliment d'aquesta norma pot comportar la baixa del titular.

3. Els usuaris del centre s'hauran de cenyir a la modalitat a la qual estan adscrits. Aquesta norma val tant per a abonats com per a usuaris d'activitats complementàries.
L'abonament familiar pot estar format per un o dos adults i fills/es de 6 a 15 anys (familiars de primer grau).
La quota infantil ha d'estar vinculada a un abonat/ada major de 18 anys (familiar).
Al complir els 16, els 18, els 26 o els 65 anys, les quotes s'actualitzen automàticament. Passaran a quota jove o jove pack familiar, segons el cas (en complir els 16 o 18 anys), passaran a quota adult (en complir 26 anys), o passaran a Edat d'Or (en complir 65 anys); aquest canvi serà efectiu en el mes següent que es compleixen els anys.

4. Cal fer un correcte ús de les instal·lacions i dels materials. Qualsevol desperfecte derivat d'un mal ús implicarà l'abonament de la reparació o reposició d'aquest. D'altra banda, Ateneu Les Bases es reservarà el dret de donar de baixa l'abonat o cursetista que infringeixi aquesta norma.

5. Està prohibit registrar imatges i/o so, en cap suport o format, actual o futur, dintre de les instal·lacions, sense un permís exprés de direcció.

6. És obligatori respectar els horaris establerts per a les diferents activitats.

7. La Direcció del Centre Esportiu Ateneu Les Bases no es responsabilitza dels objectes perduts o oblidats a les instal·lacions. Existeix un espai habilitat (demanar-ho a recepció) per a la custòdia dels objectes perduts i trobats, els quals romandran guardats una setmana. Fora d'aquest espai de temps el centre es reserva el dret de donar-los a entitats benèfiques.

8. S'ha d'utilitzar la roba i el calçat adients per a cada activitat. Informi's amb el personal del centre de quin és l'equipament adient per a cada activitat.

9. Tots els usuaris hauran de tenir un comportament cívic i respectuós vers el personal, els altres usuaris i el material del centre a l'interior del centre esportiu.

10. Els menors de 16 anys hauran d'anar acompanyats d'un responsable major d'edat, que seran els que estiguin amb ell vinculats al pack familiar. Tanmateix els menors de 16 anys que paguin entrada puntualo bé entrin amb invitació han d'anar acompanyats d'un adult familiar major de 18 anys.
Els menors de 0 a 5 anys no tenen accés al Centre Esportiu excepte si participen en alguna activitat que va especialment dirigida a aquest grup, o bé els dissabtes, diumenges i festius a partir de les 11:00 h. (només a piscina) acompanyats d'un adult responsable que sigui soci o bé pagui una entrada puntual.

11. Està prohibit fumar en tota la instal·lació.

12. Les entrades puntuals estaran condicionades a l'aforament de la instal·lació, permetran un sol accés i obligarà al portador d'aquesta a sotmetre's a la present normativa.

13. Els cursos i activitats complementàries seguiran el calendari escolar, si no es comunica expressament el contrari.

14. No es permet l'entrada d'animals de companyia al recinte.

15. Dins el centre esportiu no es permet el desenvolupament de cap activitat professional per part de personal aliè a l'organització.

16. Dins el centre esportiu no es permet el desenvolupament de cap activitat comercial i/o publicitària per part de personal aliè a l'organització.

17. Les invitacions estaran condicionades a l'aforament que permeti la instal·lació i el convidat haurà d'accedir-hi acompanyat del soci que el convida en la seva franja horària. La persona convidada només podrà accedir en condició de "convidat/da" una vegada cada trimestre natural.

18. Només podran realitzar reserves d'activitats dirigides totes aquelles persones que siguin abonades al centre esportiu.

19. A partir dels 6 anys, els nens i les nenes hauran de canviar-se al vestidor corresponent: els nens al vestidor masculí i les nenes al vestidor femení. En conseqüència, la persona adulta que els acompanyi haurà de ser el pare o la mare d'acord amb el sexe del menor.

* Ateneu Les Bases es reserva el dret de modificar l'horari de les sessions, el contingut, l'horari d'aquestes i els tècnics/ques que les imparteixen.

NOTA: En cas de patir alguna malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic, notifiqueu-ho al tècnic.

NORMATIVA D'ÚS DE
L'CDO ATENEU LES BASES
EL QUE CAL PER PRACTICAR EXERCICI FÍSIC

Fitness i activitats dirigides
Pantalons curts, pantalons de xandall o malles.
Samarreta, mallot, dessuadora o top.

Mitjons de cotó.
Sabatilles esportives amb la sola neta, si és possible amb càmera d'aire o similar.
Bidonet d'aigua per hidratar-se.
Tovallola.

Piscina i hidromassatge
Vestit de bany. En el cas de les dones pot ser de 2 peces.
Casquet de bany, a excepció de la sauna, UVA i bany de vapor.
Tovallola.
Calçat adequat per a terres mullats i lliscants, per tal d'evitar possibles relliscades.

Recomanacions generals

Utilitzeu sempre roba esportiva transpirable i calçat adient. En cap cas és recomanable portar peces de roba de plàstic, ja que no permeten una transpiració adequada.
Cal hidratar-se durant les sessions bevent sovint petites quantitats d'aigua.
Realitzeu escalfament abans i estiraments després de les activitats

NORMATIVA I REGLAMENT D'ÚS DELS ESPAIS

SOLÀRIUM

1. Us recordem que les llargues exposicions al sol poden ser perjudicials per a la vostra salut; Ateneu Les Bases recomana no prendre el sol més de 20 minuts seguits.

2. Prohibida l'entrada a abonats menors de 16 anys si no van acompanyats d'un adult major de 18 anys.

3. Els usuaris hauran de respectar els espais segons es delimitin a altres activitats.

4. No es poden entrar cotxets de nens al solàrium.

5. No es permet l'ús de sabó a la zona de dutxes.

6. No es permet fumar ni menjar en tot el recinte.

7. Està prohibit entrar amb ampolles de vidre i llaunes.

8. No es pot entrar a la zona de bany amb bosses o motxilles.

9. Per no molestar la resta d'abonats, no és permès l'ús d'equips de música. Podeu accedir amb reproductor tipus MP3 o aparells de petites dimensions amb auriculars.

10. Està prohibit reservar o ocupar hamaques si no es fa ús d'elles en aquell moment. El personal de Ateneu Les Bases podrà retirar les tovalloles de les hamaques si es veu que no se'n fa un bon ús.

11. És obligatori col·locar una tovallola entre el cos i l'hamaca.

PISCINA

1. Cal complir les indicacions i consells dels tècnics i socorristes. No fer-ne cas comportarà l'expulsió de la instal·lació.

2. És obligatori l'ús del casquet de bany i de vestit de bany per poder-se banyar, i de sabatilles de bany antilliscants per desplaçar-se pel recinte de la piscina.

3. Cal dutxar-se abans d'entrar a la piscina.

4. No es permet utilitzar cap tipus de sabó, gel o cremes a les dutxes de la piscina i zona d'aigües.

5. Està prohibit entrar a l'aigua amb ulleres de vidre.

6. No està permès nedar amb sabatilles de goma.

7. No es permet cap tipus d'activitat perillosa com pot ser: saltar, córrer, empènyer, saltar de cap, enfonsar a ningú o practicar jocs que suposin risc físic.

8. Els menors de 16 anys hauran d'anar acompanyats d'un adult (el que està amb ell/a vinculat a la fitxa).

9. Els usuaris de piscina hauran de respectar els espais destinats a activitats dirigides i cursets.

10. No es permet entrar menjar i begudes en envasos de vidre o llaunes.

11. No es permet entrar a la piscina amb roba interior.

12. Està prohibit fer ús del telèfon mòbil.

13. En les zones de vestidors, àrea termal, piscina i els seus accessos, és obligatori dur posat el calçat adequat per a terres mullats o lliscants, per tal d'evitar possibles relliscades.

14. Per anar de la zona d'aigues als vestidors, cal eixugar-se correctament.

ÀREA TERMAL

1. No podran prendre sauna ni fer ús de la bany de vapor aquelles persones amb

problemes d'hipertensió o cardiopaties greus i varius. No es recomana a dones embarassades.

2. És obligatori dutxar-se i eixugar-se abans i després de fer-ne ús.

3. És aconsellable hidratar-se amb aigua després de cada sessió.

4. No està permès afaitar-se ni depilar-se en aquestes zones.

5. No es permet fer ús d'aquests espais a aquells que estiguin sota els efectes de l'alcohol, anticoagulants, antihistamínics, substàncies psicotròpiques o tranquil·litzants.

6. Els abonats amb diabetis, malalties cardiorespiratòries o problemes de tensió arterial haurien de consultar prèviament un metge la conveniència o no de prendre sauna o fer ús de la bany de vapor.

7. Cal portar banyador i seure a sobre de la tovallola.

8. En les zones de relax, si no utilitzeu la tumbona no hi deixeu la tovallola.

9. Està prohibit entrar-hi menjar i beguda.

10. S'ha de sortir immediatament si es nota sensació d'ofec.

11. Està prohibit als menors de 16 anys.

12. No es recomana a dones embarassades.
13. Es recomana seguir les normes específiques d'ús que trobareu ben visibles a l'entrada dels diferents espais.

14. Respecteu l'espai i el relax dels altres usuaris. No alceu la veu.

15. Cal complir les indicacions i consells dels tècnics.

16. En les zones de vestidors, àrea termal, piscina i els seus accessos, és obligatori dur posat el calçat adequat per a terres mullats o lliscants, per tal d'evitar possibles relliscades.

NOTA: Es recomana seguir les normes d'ús específiques que trobareu ben visibles a l'entrada d'aquesta àrea.

PISCINA D'HIDROMASSATGE

1. No es permet l'accés a menors de 16 anys.

2. Respecteu l'espai i el relax dels altres usuaris.

3. No es permet bussejar.

4. És obligatori l'ús del casquet de bany i vestit de bany.

5. Cal dutxar-se abans de fer-ne ús.

6. No es recomana a dones embarassades.

7. No es recomana a usuaris amb problemes de circulació sanguínia.

8. En les zones de vestidors, àrea termal, piscina i els seus accessos, és obligatori dur posat el calçat adequat per a terres mullats o lliscants, per tal d'evitar possibles relliscades.

*És imprescindible mantenir un correcte comportament i no alçar la veu.

SALA DE FITNESS

1. No es permetrà l'entrada ni la utilització del material a menors de 16 anys.

2. No es permet l'entrada de bosses d'esport, ni cap altre tipus de material que el personal del centre no consideri oportú.

3. No es permet menjar a la sala. Tampoc s'hi poden entrar llaunes ni envasos de vidre.

4. És obligatori portar una tovallola i col·locar-la entre el cos i els aparells o estris que es facin servir per motius d'higiene i salut.

5. S'ha de deixar guardat el material al seu lloc corresponent un cop fet servir i recollir les manuelles, discs i barres.

6. Per accedir a la sala cal vestir roba i calçat esportiu adequat amb la sola neta. No es permet entrar ni amb roba de carrer, amb xancletes ni amb el tors despullat.

7. És obligatori fer un bon ús de tot l'equipament d'aquesta sala (aparells, peses...). L'incompliment d'aquesta norma comportarà una advertència. La reiteració sistemàtica pot comportar una sanció. La direcció del centre esportiu determinarà quina podria ser aquesta sanció, que pot arribar a l'expulsió del centre.
8. Durant les pauses entre sèries d'exercicis cal cedir l'aparell a un altre usuari que estigui esperant.

9. S'ha d'eixugar la suor que pugui quedar als aparells; podeu fer servir el paper higiènic que hi ha a disposició.

10. Procureu que les plaques dels aparells no impactin entre elles ni llenceu incontroladament les peses a terra.

11. El servei d'entrenador personal està subjecte a les condicions especificades en el contracte de "termes i condicions" que l'usuari ha de signar previ a l'entrenador personal.

12. El fet de fer un entrenament personal amb un entrenador que no pertany a l'equip de Ateneu Les Bases, serà una falta greu que pot arribar a suposar l'expulsió del centre de l'abonat.

13. Cal complir les indicacions i consells dels tècnics.

14. Informeu als tècnics en cas de sentir qualsevol tipus de malestar.

NOTA: La funció del tècnic de sala és la d'assessorar i corretgir.

SALES D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Es prega puntualitat en les sessions. Si bé no és obligatori, és recomanable reservar la sessió dirigida a la qual es vol assistir. Es pot fer a través de l'App o a través del tòtem de la recepció del centre. Els abonats/des que hagin reservat la seva plaça, tenen prioritat d'accés a la sessió, sempre i quan arribin puntuals a aquesta.

SALA MULTIFUNCIONAL I SALA COSMENT

1. No es permetrà l'ús lliure de les sales d'activitats dirigides.

2. No es permet l'accés a les activitats dirigides als menors de 16 anys (excepte que el tècnic ho permeti).

3. És obligatori l'ús de la tovallola per eixugar-se la suor.

4. Cal fer un bon ús del material esportiu; un cop utilitzat cal retornar-lo al seu lloc.

5. No està permès entrar amb el tors nu ni vestit de carrer. Cal anar vestit amb roba esportiva adequada i calçat esportiu amb la sola neta.

6. S'aconsella beure petits glopets d'aigua durant la sessió per evitar deshidratar-se.

7. Parleu amb els tècnics perquè us aconsellin de les activitats més adequades al vostre nivell de fitness.

8. No es pot utilitzar l'espai ni el material fora de les hores de classe dirigida per un tècnic esportiu.

SALA SPINNING

1. Les bicicletes s'adjudicaran als usuaris per rigorós ordre d'arribada. El tècnic obrirà la sala 15 minutas abans d'iniciar l'activitat.

2. No està permès l'accés a l'activitat a menors de 16 anys.

3. No està permès reservar bicicletes.
4. És aconsellable dur un bidonet d'aigua per a hidratar-se durant la sessió; no es permeten envasos de vidre o llaunes.

5. És obligatori l'ús d'una tovallola per eixugar la suor.

6. En acabar la sessió, s'ha de treure el manillar i deixar la resistència a zero.

7. No es pot utilitzar l'espai ni el material fora de les hores de classe dirigida per un

tècnic esportiu.

8. No està permès moure les bicicletes de lloc ni manipular els pedals de les bicicletes.

9. En acabar la sessió, cal eixugar la suor que hagi pogut quedar a la bicicleta. Podeu fer servir el paper higiènic que hi ha a la sala per a tal efecte.

10. És obligatori sortir de la sala un cop acabada la classe.

NOTA: Es important que aviseu al tècnic si és el vostre primer dia, perquè us pugui donar les instruccions per la pràctica correcta d'Spinning.

VESTIDORS

1. És necessari utilitzar les guixetes. No deixeu res fora i tanqueu sempre la porta amb clau o candau.

2. Els armaris d'ús puntual són per a utilitzar exclusivament durant el període d'estada al centre. Cada nit es procedirà a buidar-los per netejar-los.

3. Papers, ampolles, "tirites", gases, compreses... sempre a les papereres.

4. Les guixetes funcionen amb candau, cada usuari s'ha de fer responsable de portar-lo en cada cas.

5. La direcció no es fa responsable de possibles robatoris i us recomana que no deixeu objectes valuosos sense vigilància.

6. Està prohibit fer ús del telèfon mòbil.

7. En les zones de vestidors, àrea termal, piscina i els seus accessos, és obligatori dur posat el calçat adequat per a terres mullats o lliscants, per tal d'evitar possibles relliscades.

8. A partir dels 6 anys, els nens i les nenes hauran de canviar-se al vestidor corresponent: els nens al vestidor masculí i les nenes al vestidor femení. En conseqüència, la persona adulta que els acompanyi haurà de ser el pare o la mare d'acord amb el sexe del menor.

RECOMANACIONS D'ÚS DE VESTUARIS

1. Eixuga't a la zona de dutxes o piscina, evitarem l'excés d'aigua al terra dels vestidors.

2. No deixis les sabates sobre els bancs quan t'estiguis canviant, així els bancs es mantindran nets.

3. Porta una bossa de plàstic per deixar les sabates a la guixeta, hi evitarem mals olors i brutícia.

4. Porta una bossa de plàstic extra quan plogui per poder posar-hi el paraigües i no mullar la guixeta ni els teus efectes personals.

5. Recorda portar sempre el candau per fer ús de la guixeta.

6. Intenta no deixar cabells als tocadors, per això hi son les papereres.

7. Tingues cura a l'hora de dur a terme les teves accions d'higiene personal.