



HORTA ESPORTIVA

NORMATIVA SALA FITNESS

ÉS OBLIGATORI

- Dur roba i calçat esportiu adequada per activitat física, el tors ha d'estar cobert i les sabatilles han de ser adequades per a la practica esportiva. No es considera que ho siguin: les xancletes, les sabates amb plataforma, els banyadors o els pantalons texans.
- Dur una tovallola per fer-la servir en les màquines o els matalassos. I, per motius d'higiene eixugar la màquina quan s'hagi fet servir, tant les isocinètiques com les cardiovasculars.
- Dur l'aigua o les begudes en recipients hermètics i irrompibles.
- Cedir l'ús de l'aparell quan es fa una pausa de recuperació entre sèries.
- Fer un bon ús del material d'entrenament, evitant deixar anar els pesos de les màquines isocinètiques de cop o llençar el pes al terra.
- Tornar al seu lloc el material que s'hagi estat utilitzant, per tal de facilitar-ne l'ús a la resta de persones usuàries de la sala.

NO ES PERMÈS

- L'accés a l'activitat a menors de 16 anys.
- Monopolitzar les diferents estacions, ni guardar tanda.
- Entrar motxilles o bosses, ni menjar a la sala.

ES RECOMANA

- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i d'estiraments durant 10-15 minuts.
- Consultar al personal tècnic de la sala per assessorar-se del treball adient en funció dels objectius i de les necessitats de cadascú/na, o per aclarir qualsevol dubte relacionat amb la pràctica saludable i responsable d'exercici físic.

**Horta Esportiva es reserva el dret de modificar, canviar o eliminar alguna activitat, en cas de necessitat de la pròpia entitat o del mateix Ajuntament de Barcelona.*