



## NORMATIVA OUTDOOR FITNESS

### ÉS OBLIGATORI

- Seguir les indicacions del personal tècnic, que farà respectar l'horari d'obertura i tancament de l'espai.
- 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 xanquetes, les sabates amb plataforma, els banyadors o els pantalons texans.
- Dur una tovallola per fer-la servir. I, per motius d'higiene eixugar quan s'hagi fet servir qualsevol cosa, tant les estructures i materials com les cardiovasculars.
- Dur l'aigua o les begudes en recipients hermètics i irrompibles.
- Cedir l'ús dels espais quan es fa una pausa de recuperació entre sèries, si és possible.
- Fer un bon ús del material d'entrenament, evitant deixar anar els pesos a les estructures 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 l'espai.

### NO ES PERMET

- L'accés a l'activitat a menors de 16 anys.
- Monopolitzar les diferents espais, ni guardar tanda.
- Moure materials entre estudis o sala de fitness.
- Entrar motxilles o bosses, ni menjar.

### ES RECOMANA

- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i d'estiraments durant 10-15 minuts.
- Consultar al personal tècnic 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 la disponibilitat de l'espai, en cas de necessitat de la pròpia entitat o del mateix Ajuntament de Barcelona. En cas de pluja l'espai quedarà tancat.*