

Àngel Cabello – CES

Calendari de Setembre 2020

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
	01 de Setembre	02 de Setembre	03 de Setembre	04 de Setembre	05 de Setembre
07 de Setembre	08 de Setembre	09 de Setembre	10 de Setembre	11 de Setembre FESTIVITAT DE LA DIADA	12 de Setembre
14 de Setembre	15 de Setembre	16 de Setembre	17 de Setembre	18 de Setembre	19 de Setembre
21 de Setembre	22 de Setembre	23 de Setembre	24 de Setembre	25 de Setembre FESTIVITAT VERGE DE LA MISERICORDIA	26 de Setembre
28 de Setembre	29 de Setembre	30 de Setembre			

Consulteu els horaris de classes per més informació, recordeu que podeu venir abans de l'hora per escalfar i preparar-vos, i en acabar el temps de classe també podeu seguir entrenant, fer treball cardiovascular, alliberament miofascial, estiraments, etc.

**L'Horari del gimnàs és de 7:45 a 11:30 i de 15:30 a 21:30
(Dimecres matí tancat)**

www.angelcabello.cat – info@angelcabello.cat – 2020-2021



Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07:45-09:15	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7		S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7	
08:30-10:00	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7		S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7
09:15-10:45	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7		S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7
10:00-11:30	S.Fit. 5-7	S.Fit. Xpress 5-7		S.Fit. Xpress 5-7	S.Fit. 5-7	
10:30-11:30		Cicle Ind. Virtual		Cicle Ind. Virtual		
10:45-11:30	S.Fit. Xpress 5-7	Meta.-Boot. 5-7		Meta.-Boot. 5-7	S.Fit. Xpress 5-7	
15:30-17:00	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7		S.Fit. 5-7	
16:15-17:45	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7		S.Fit. 5-7	
17:00-18:30	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7		S.Fit. 5-7	
17:30-18:30		Cicle Ind. Virtual		Cicle Ind. Virtual		
17:45-19:15	S.Fit. 5-7	Meta.-Boot. 5-7	S.Fit. 5-7	Meta.-Boot. 5-7	S.Fit. 5-7	
18:30-20:00	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7		S.Fit. 5-7	
19:15-20:45	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7		S.Fit. 5-7	
20:00-21:30	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7	S.Fit. 5-7		S.Fit. 5-7	
20:30-21:30		Cicle Ind. Virtual		Cicle Ind. Virtual		
20:45-21:30	S.Fit. Xpress 5-7	Meta.-Boot. 5-7	S.Fit. Xpress 5-7	Meta.-Boot. 5-7	S.Fit. Xpress 5-7	

Sala de Fitness i Sala Fitness Xpress 5-7 persones/hora (34-50% aforament)
Cicle indoor Virtual 2-3 persones/hora
Circuits Metabòlics i Bootcamp Indoor 5-7 persones/hora (34-50% aforament)



ENTRADA-SORTIDA AL GIMNÀS:

- Has de venir puntualment a la hora que has reservat via app, si arribes abans t'hauràs d'esperar al carrer, amb la mascareta ficada i mantenint distància de seguretat si hi ha més persones esperant.
- No pot haver més de 3 persones als vestidors de les noies o 4 als vestidors dels nois al mateix moment.
- Dins i fora dels vestidors cal mantenir 1,5-2 metres de distància de seguretat, evitant qualsevol tipus de contacte i fent ús de la mascareta quan et desplacis dins d'aquest equipament.
- Si fas ús del WC m'ho has de comunicar per tal de poder fer la neteja pertinent.
- Deixa oberta la taquilla que hakis utilitzat per tal de poder fer la neteja pertinent.
- No és recomanable l'ús de l'assecador de cabell.

AFORAMENT, ENTRADA I SORTIDA DE LA SALA DE FITNESS:

- Si fas cua al passadís i estas en direcció per entrar a la sala, ficat el més a prop possible de la paret que tens a la teva esquerra, amb la mascareta ficada, ampolla d'aigua i tovallola personal, i mantenint la distància de seguretat tant amb qui tens davant teu o al darrera.
- Si surts de la sala en direcció als vestidors, intenta anar per la paret que tens a la teva esquerra.
- Es prendrà la temperatura a tots els clients abans d'entrar a la sala de fitness (si per qualsevol cosa tens símptomes compatibles amb el COVID-19, si us plau no vinguis a entrenar).
- És obligatori l'ús de calçat exclusiu a la sala de fitness i caldrà fer desinfecció d'aquest cada cop que s'hagi d'entrar a la sala de fitness.
- És obligatori l'ús de tovallola en tots els aparells que utilitzis, aquesta tovallola ha de ser prou gran per poder cobrir tota la extensió de l'aparell que utilitzarem.
- És obligatori el rentat de mans tant a la entrada a la sala com a la sortida fent ús d'aigua i sabó als vestidors o del líquid hidroalcohòlic facilitat pel centre (no es pot portar de casa cap altre tipus de líquid per part dels clients).
- Es poden deixar els programes d'entrenament a l'arxivador previ rentat de mans.
- Dins la sala cal mantenir la distància de seguretat de 1,5-2 metres entre usuaris, si això no és possible és obligatori l'ús de mascareta.
- Tots els desplaçaments realitzats dins la sala i en tot el recinte, caldrà fer-los amb la mascareta ficada.
- Si les circumstàncies ho permeten, mentres estàs fent una sèrie del teu entrenament pots treure't la mascareta, pero sempre i quant hagi distància de seguretat assegurada.
- Actualment estem treballant al 34% d'aforament (10 persones/hora), sent el 50% el màxim permés (14 persones/hora).
- El líquid desinfectant que utilitzem té una prevalença de manteniment de desinfecció d'uns 60-120 minuts, de totes maneres sempre que sigui possible s'anirà fent neteja constant de tot el material utilitzat.
- En quant a les classes de circuits es faran estil bootcamp, sense canviar d'estacions i mantenint-se cadascú sempre dins de la seva zona, qui no entri al grup presencial, podrà fer la sessió online des de casa seva.