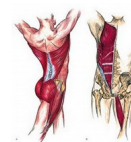


Serveis del Gimnàs

- **Centre d'entrenament personal en grup (és a dir amb seguiment per part de l'instructor).**
- **Zona de treball cardiovascular** amb maquinaria Hi Power, Tomahawk, Cybex, Octane i Lemmond.
- **Zona de treball muscular** amb màquines de càrrega guiada, isolaterals i pes lliure.
- **Zona d'estiraments i treball funcional** (Gravity Training System, Fitball, TRX, Bosu, Lebert System, O'live).
- **Zona de dutxes d'hidromassatge amb taquilles, assecador de cabell, gel de dutxa i sauna** (servei de sauna d'octubre a juny).
- Entrenament amb **Power Plate, Electroestimulació Compex.**
- **Controls de fitness** inclosos a la quota (pes, composició corporal, Condició física, Tensió Arterial, Espirometria, Pulsioximetria, ECG en repòs).

Activitats en grup

- **Cicle indoor virtual assistit** (activitat de 45-50' amb seguiment per part del monitor-instructor).
- **Entrenaments en circuit (Metabolic, HIIT, Fit-Xpress)** utilitzant material divers (durada 30-45').
- **Treball Postural** (alliberament miofascial, mobilitat, SGA, Potenciació muscular activitat de 30-45').
- **Bootcamp** entrenament dins i fora de les instal·lacions (cal tenir una mínima condició física)



Horari de dilluns a divendres (dissabtes i diumenges tancat)

Matins de 7:30 a 12:00 (dimecres matí tancat)

Tardes de 15:30 a 22:00 (15 minuts abans de tancar s'acaben totes les activitats i entrenaments).

Consulteu sempre els horaris de menys afluència de gent per tal de poder-vos donar el millor servei.

Llista de preus

Definició del tipus de quota	Preu Mensual
Matricula (inclou 1 hora d'entrenament personal i control inicial de fitness, consultar disponibilitat horaria dels entrenaments personals)	30,00€
Quota mensual 5 dies per setmana (de dilluns a divendres)	60,00€
Quota mensual 3 dies per setmana	54,50 €
Quota mensual 2 dies per setmana	48,00€
Quota mensual parella tota la setmana (dos familiars de línia directa)	98,00€
Quota de manteniment (manteniment de plaça al centre, i serveis accessoris)	6,00 €
Sessió d'entrenament-Bootcamp suelta o dia de prova (es descompta de la quota si es dona alta al centre)	6,00 €
Entrenament personal a hores concertades (1 sessió d'entrenament de 45'-60')	25,00 €
Confecció d'entrenament o pla alimentari personal	15,00 €
Despeses bancàries per retorn de rebuts a càrrec del client	3,00 €



En relació a quotes i pagaments

- Els **rebuts** es cobraran sempre per via bancària i el **dia 1 de cada mes**.
- Les **despeses** degudes a **retorns** bancaris seran sempre a **compte del client** (import despeses 6€).
- **No es podrà accedir al centre mentre hagin rebuts impagats**.
- Per qualsevol **variació de quota, baixa, Etc.** caldrà **comunicar-ho via telefònica, e-mail o en persona abans del dia 25 del mes en curs**, si no es així, es carregarà la quota que correspongui, sense dret a devolucions de cap tipus.
- En el cas de no haver avisat amb temps i s'hagi retornat el rebut corresponent, no es podrà accedir al centre fins que s'hagi abonat el rebut retornat integralment mes les despeses bancàries corresponents.
- Si algun client no pot venir algun mes, hi ha dues possibilitats: **Quota de manteniment** (mante l'antiguitat, la plaça i alguns serveis associats), o donar-se de baixa i tornar a pagar la quota de manteniment en tornar al centre.
- Les **quotes** dels **mesos** en els quals hi hagi **dies de festa o vacances** del centre, **es cobraran integres**, en el cas de que algun client no estigui d'acord, es pot acollir a la quota de manteniment.
- El **client** que es doni de **baixa**, perdrà la seva antiguitat, la plaça i alguns serveis associats.
- Els **clients** que es donin de baixa en cas de voler tornar a inscriure's hauran de pagar l'import vigent de matrícula per tornar a donar-se d'alta al centre.
- L'augment de quotes serà anyal segons criteris de la direcció i del IPC corresponent.

En relació a les instal·lacions del centre

- És **obligatori l'ús de tovallola, roba i sabatilles netes a la sala de fitness**.
- En **horaris de molta afluència** de clientela l'ús màxim dels **aparells cardiovasculars** serà de **20' per persona i màquina**.
- Pel bé de tots, deixeu el **material al seu lloc, eixugueu les màquines cardio-vasculars i les bandes transmissores de FC** si les heu suat amb el paper que hi ha penjat a la paret per tal efecte.
- Si us plau **tracteu el material amb cura**, quan més coses s'hagin de reparar menys coses noves es podran comprar.
- Es recomana l'ús de xancles de goma als vestidors per la vostra seguretat.
- Deixeu els **objectes de valor a les taquilles** que trobareu als vestidors per tal efecte (després d'usar-les heu de deixar la clau al pany de la taquilles que heu utilitzat).
- El **centre no es fa responsable de la pèrdua o robatori** de qualsevol tipus d'objecte ni dins ni fora del recinte.
- Qualsevol **manca de respecte i/o agressions físiques o psíquiques** a persones, aparells, instal·lacions o a la direcció del centre, serà motiu d'**expulsió immediata del centre** sense dret a cap tipus de devolució de quotes, matrícula, etc.
- Tota aquella **persona usuària, subministradora** o que intenti fer apologia de l'ús de **substàncies il·legals** (doping o qualsevol tipus de droga), serà motiu d'**expulsió immediata del centre** sense dret a cap tipus de devolució de quotes, matrícula, etc.
- Està **prohibit fumar, beure alcohol o qualsevol tòxic** en qualsevol dependència del centre.
- Aquest **centre** estarà **tancat per vacances 15 dies l'any** durant l'estiu, **5 dies més com a dies de formació o assumptes personals**, i per les tardes dels dies **5 de Gener, 23 de Juny, 31 d'Octubre, 24 i 31 de Desembre**.
- La direcció es reserva el dret de variar horaris i serveis quan ho trobi necessari.
- L'instructor està a la disposició de tots els clients, si desitgeu un servei més personal consulteu les franges horàries amb menys afluència de clients
- Per qualsevol dubte, queixa o suggeriment acudiu a la direcció del centre, penseu que, si no aporteu solucions sou part del problema.