

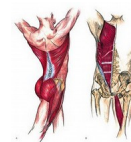
**LLISTA DE PREUS I NORMES EN CASTELLÀ A LES PÀGINES 3 I 4 D'AQUEST DOCUMENT**

## 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 de Novembre a finals de Maig).
- 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').
- **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 7:45 a 11:45 (dimecres matí tancat)

**Tardes** de 15:45 a 21:45 (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 (Si el client es dona de baixa durant més d'un any, tornarà a pagar la matricula completa, si pel contrari torna abans de l'any de la seva data de baixa, només pagarà la meitat).	30,00€
Quota mensual 5 dies per setmana (Quota també per clients amb patologies o casos especials. Controls fitness inclosos, descompte del 10% en entrenaments personals i a mida, shortenings i plannings alimentaris no externs).	62,00€
Quota mensual 3 dies per setmana	56,00 €
Quota mensual 2 dies per setmana	49,00€
Quota mensual 1 dia per setmana	27,00€
Quota mensual parella tota la setmana (dos familiars de línia directa)	100,00€
Quota de manteniment (manteniment de plaça al centre, i serveis accessoris)	9,00 €
Sessió d'entrenament-Bootcamp suelta o dia de prova (entrenament lliure a 6€ amb seguiment el preu és de 12€, si és una sessió de prova l'import pagat es descompta de la quota si es dona alta al centre)	6,00-12,00 €
Entrenament personal a hores concertades (1 sessió d'entrenament de 45'-60')	25,00 € (35€ no socis)
Confecció d'entrenament o plà alimentari personal	25,00 € (35€ no socis)
Despeses bancàries per retorn de rebuts a càrrec del client (descoberts en compte, devolucions no correctament justificades, etc.).	5,00 €

### 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 3€).
- 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

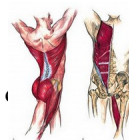
- És obligatori l'ús de tovallola, roba i sabatilles netes a la sala de fitness.
- En horaris de molta aflluència de clientela l'ús màxim dels aparells cardiovasculars serà de 20' per persona i màquina.
- Pel bé de tots, deixeu el material al seu lloc, eixugueu les màquines cardio-vasculars i les bandes 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.
- Està totalment prohibit fer ús del telèfon mòbil per fer fotos o gravar video en tot el recinte si no és amb el consentiment expres de la direcció del centre.
- 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 10 dies hàbils 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 mes personal consulteu les franges horàries amb menys aflluència de clients o els horaris d'entrenament personal.
- Per qualsevol dubte, queixa o suggeriment acudiu a la direcció del centre, penseu que, si no aporteu solucions sou part del problema.

## Servicios del Gimnasio

- **Centro de entrenamiento personal en grupo (es decir con seguimiento por parte del instructor)**
- **Zona de trabajo cardiovascular** con maquinaria Technogym, Tomahawk, Cybex.
- **Zona de trabajo muscular** con máquinas de carga guiada, isolaterales y peso libre.
- **Zona de estiramientos y trabajo funcional** (Gravity Training System, Fitball, TRX, Bosu, Lebert System, O'live).
- **Zona de duchas de hidromasaje con taquillas, secador de pelo, gel de ducha y sauna.** (servicio de sauna de Noviembre a finales de Mayo).
- Entrenamiento con **Power Plate** y **electroestimulación Compex**.
- **Controles de fitness** incluidos en la cuota (Peso, plicometría, contornos corporales, condición física, tensión arterial, espirometría, pulsioximetría, etc.).

## Actividades en grupo

- **Ciclo Indoor virtual** (actividad cardiovascular de 45-50').
- **Entrenamientos en circuito (Metabolic, HIIT, Fit-Xpress)** utilizando material diverso (duración 30-45').
- **Bootcamp** entrenamiento dentro y ocasionalmente fuera de las instalaciones (es necesario tener un mínimo condición física y experiencia en entrenamiento a nivel de movimientos básicos).



## Horario de lunes a viernes (sabado y domingo cerrado)

**Mañanas** de 7:45 a 11:45 (miércoles por la mañana cerrado)

**Tardes** de 15:45 a 21:45 (Todas las actividades en sala terminaran 15 minutos antes del cierre de la instalación).

Consultad siempre los horarios de menos afluencia de clientes para recibir la mejor atención posible.

## Lista de precios

Definición del tipo de cuota	Precio Mensual
Matricula (Si el cliente se da de baja durante más de un año, volverá a pagar la cuota de matricula completa al volver, si por el contrario es menos de un año solo pagará la mitad de la matrícula)	30,00€
Cuota mensual de 5 días por semana (Cuota también para personas con patologías o casos especiales, controles de fitness incluidos y 10% de descuento en entrenamientos personales y a medida, shortening y planes alimentarios).	62,00€
Cuota mensual de 3 días por semana	56,00 €
Cuota mensual de 2 días por semana	49,00€
Cuota mensual de 1 día por semana	27,00€
Cuota mensual pareja (siempre seran dos familiares de línea directa y podran venir los 5 días de la semana).	100,00€
Cuota de mantenimiento de plaza (Si durante algun mes no se puede acudir al gimnasio, se puede acceder a esta cuota para poder mantener la reserva de plaza )	9,00 €
Sesión de entrenamiento suelta, día de prueba o bootcamp outdoor (Si el entrenamiento es libre, el precio es de 6 euros, si por el contrario se tiene que hacer seguimiento el precio será de 12 euros).	6,00-12,00 €
<b>Entrenamiento personal</b> a horas convenidas (1 sesión de entrenamiento de 45-60')	<b>25,00 € (35€ no socios)</b>
Confección de entrenamiento o plan alimentario personal	<b>25,00 € (35€ no socios)</b>
Gastos bancarios por devolución de recibos (hay que avisar antes del día 25 del mes en curso si se desea cambiar o darse de baja del centro).	5,00 €

### En relación a cuotas y pagos

- Los recibos se cobraran siempre por via bancaria y el cargo se realizará el día 1 de cada mes.
- Los gastos debidos a devoluciones de recibos seran siempre a cuenta del cliente (a no ser que sea debido a un error del centro).
- No se podrá acceder al centro mientras haya recibos impagados.
- Para cualquier variación de la cuota, baja etc. será necesario comunicarlo via telefónica, e-mail o en persona antes del día 25 del mes en curso, si no es así, se cargará la cuota que corresponda, sin derecho alguno a devolución del importe.
- En el caso de no haber avisado a tiempo y que se haya devuelto el recibo, no se podra acceder al centro hasta que se haya abonado el importe íntegro del recibo devuelto, más los gastos bancarios correspondientes.
- Si algun cliente no puede venir algun mes, hay dos posibilidades: Cuota de mantenimiento (con ella mantendrá la antigüedad y la plaza del centro), o darse de baja y volver a pagar la matricula en caso de desear volver al centro, siempre y cuando haya plazas disponibles.
- Las cuotas de los meses en los cuales haya días de fiesta o vacaciones del centro, se cobraran integras, en el caso de que algun cliente no este de acuerdo, se puede acoger a la cuota de mantenimiento.
- El cliente que se de de baja, perderá su antigüedad, su plaza y los servicios asociados que puedan estar relacionados.
- Los clientes que se den de baja, en caso de querer volver a inscribirse, deberan volver a pagar el importe de la matricula.
- El aumento de las cuotas sera anual según los criterios de la dirección y del IPC correspondiente.

### En relación a las instalaciones del centro

- Por motivos de higiene es obligatorio el uso de toalla, ropa y zapatillas de deporte limpias en la sala de fitness (las zapatillas deben ser de uso exclusivo en el gimnasio).
- En horarios de mucha afluencia de clientela el uso máximo de las máquinas cardiovasculares será de 20' por persona y máquina.
- Por el bien de todos, dejad el material en su lugar, secad las máquinas cardiovasculares y las bandas transmisoras de FC si las habéis sudado con el papel que hay colgado en el dosificador de la zona cardiovascular.
- Por favor tratad el material con cuidado, cuantas más cosas haya que reparar por mal uso, menos material nuevo se podrá comprar.
- Se recomienda el uso de chanclas de goma en los vestuarios para vuestra seguridad.
- Dejad los objetos de valor a las taquillas que encontrareis en los vestuarios (llevad la llave con vosotros, y después de haberlas usado, dejad la llave donde la habéis encontrado).
- El centro no se hace responsable de la pérdida o robo de cualquier tipo de objetos ni dentro ni fuera del recinto.
- Cualquier falta de respeto y/o agresiones físicas o psíquicas a personas, aparatos, instalaciones o a la dirección del centro, será motivo de expulsión inmediata del centro sin derecho a ningún tipo de devolución de cuotas, matricula, etc.
- Está totalmente prohibido hacer uso del teléfono movil para hacer fotos o grabar videos en todo el recinto si no es con el consentimiento expreso de la dirección del centro.
- Toda aquella persona usuaria, suministradora o que intente hacer apologia del uso de sustancias ilegales (doping o cualquier tipo de droga), será motivo de expulsión inmediata del centro, sin derecho a ningún tipo de devolución de cuota, matricula, etc.
- Está prohibido fumar, beber alcohol o cualquier tóxico, en cualquier dependencia del centro.
- Este centro estará cerrado por vacaciones 10 días hábiles al año durante el verano, 5 días más como días de formación o asuntos personales, y las tardes de los días 5 de Enero, 23 de Junio, 31 de Octubre, 24 y 31 de Diciembre respectivamente.
- La dirección se reserva el derecho de variar horarios y servicios cuando lo encuentre necesario.
- El instructor está a la disposición de TODOS los clientes, si alguien desea un trato más personal, consultad las franjas con menos afluencia de clientes o los horarios de entrenamientos personales.
- Para cualquier duda, queja o sugerencia, acudid a la dirección del centro, pensad que, si no aportáis soluciones sois parte del problema.