

# Àngel Cabello – CES

# Calendari de Juliol 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
27 de Juny	28 de Juny	29 de Juny <b>Festivitat de Sant Pere</b>	30 de Juny	1 de Juliol	02 de Juliol
04 de Juliol	05 de Juliol	06 de Juliol	07 de Juliol	08 de Juliol	09 de Juliol
11 de Juliol	12 de Juliol	13 de Juliol	14 de Juliol	15 de Juliol	16 de Juliol
18 de Juliol	19 de Juliol	20 de Juliol	21 de Juliol	22 de Juliol	23 de Juliol
25 de Juliol	26 de Juliol	27 de Juliol	28 de Juliol	29 de Juliol	30 de Juliol

Consulteu els horaris de classes i normativa-recomanacions en les dues següents pàgines

Horari: de dilluns a divendres 7:40 a 11:40 i de 15:40 a 21:20 (Dimecres matí tancat)

[www.angelcabello.cat](http://www.angelcabello.cat) – [info@angelcabello.cat](mailto:info@angelcabello.cat) – 2022



**ÀNGEL CABELLO**  
CENTRE D'ENTRENAMENT I SALUT

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
07:40-08:20		EP 40'				
07:40-09:00	SF	SF 50%		SF	SF	
08:20-09:40	SF	SF		SF	SF	
09:00-10:20	SF	SF		SF	SF	
09:40-11:00	SF	SF		SF	SF	
10:20-11:40	SF 50%	SF 50%		SF 50%	SF 50%	
10:40-11:00		CCC		CCC		
11:00-11:40	EP 40'	EP 40'		EP 40'	EP 40'	
15:40-16:20		EP 40'		MB 40'		
15:40-17:00	SF	SF 50%	SF	SF 50%	SF	
16:20-17:40	SF	SF	SF	SF	SF	
17:00-18:20	SF	SF	SF	SF	SF	
17:40-19:00	SF 50%	SF 50%	SF 50%	SF 50%	SF 50%	
18:00-18:20		CCC		CCC		
18:20-19:00	EP 40'	EP 40'	EP 40'	MB 40'	EP 40'	
19:00-20:20	SF	SF	SF	SF	SF	
19:40-21:00	SF	SF	SF	SF	SF	
20:20-21:30	SF 50%	SF 50%	SF 50%	SF 50%	SF 50%	
20:50-21:30	EP 40'	EP 40'	EP 40'	MB 40'	EP 40'	

**SF:** Sessió normal en sala de 80' màxims de durada

**SF 60'** Sessió normal en sala però de només 60' de durada

**EP 40':** Entrenaments Personals de 40' de durada (cost a part de la quota mensual)

**CCC:** Control de la Composició Corporal (1 control trimestral inclòs a la quota) de 15-20' de durada aproximadament

**SF 50%:** Entrenament normal en sala de fitness que coincideix amb entrenaments personals, controls de composició corporal o entrenaments en grup i que per tant gaudirà del 25-50% dels 80' de durada màxima de l'atenció de l'entrenador, a part també tindrà algun tipus de restricció amb l'ús del material de la sala donant prioritat al client amb entrenament personal o al grup de circuit. Indicat per clients amb experiència i autonomia

**MB 40':** Entrenament en grup format circuit de 40' de durada utilitzant tant equipament de sala com pes corporal

## ÀNGEL CABELLO – CES RECOMANACIONS

- Continuem treballant al 40% de l'aforament màxim i la idea és no fer-ho per sobre d'un 50%, amb l'objectiu de donar la màxima qualitat de servei i seguretat possible als nostres clients.
- **No hi ha cap restricció d'ús ni aforament als vestidors**, si que es recomana no passar massa estona dins d'ells per facilitar la circulació de clients, no cal deixar les taquilles obertes, però si s'agraeix que les mampares de les dutxes i portes dels vestidors es mantinguin obertes sempre i quant no hagi cap usuari en aquell moment dins d'aquest espai.
- **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 recomanable el rentat de mans a la entrada a la sala fent ús d'aigua i sabó als vestidors** 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.
- **Si creus que estàs constipat, engripat o amb simptomatologia COVID**, el millor seria que et quedessis a casa, si pel contrari vols entrenar, et preguem que ho facis amb **mascareta** per tal d'evitar contagis.

