

CALENDARI SESSIONS DIRIGIDES GIMNÀS MUNICIPAL

Del 15 de setembre al 31 de desembre de 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8:40 a 9:20 GAC (Marga)		8:40 a 9:20 PILATES (Marga)	
	9:30 a 10:20 PILATES (Marga)	9:30 a 10:15 JUMPING (Neus)	9:30 a 10:20 DANCE-TONO (Marga)	
10:30 a 11:30 LATINO-TONO (Vanessa)	10:30 a 11:30 CORRECTIVA (Marga)	10:30 a 11:30 LATINO-TONO (Vanessa)	10:30 a 11:30 CORRECTIVA (Marga)	
15:15 a 16:00 POWER-PUMP (Laura)	15:15 a 16:00 PILATES (Marga)	15:15 a 16:00 FUNCIONAL-TONO (Laura)	15:15 a 16:00 JUMPING (Neus)	15:15 a 16:00 ZUMBA (Neus)
16:00 a 16:50 PILATES/HIPOS (Marga/Laura) SV	17:15 a 18:00 CARDIO-GAC (Neus)	16:00 a 16:50 PILATES/HIPOS (Marga/Laura)	17:15 a 18:00 PILATES/BODYART (Neus)	15:15 a 16:00 JUMPING (Marga)
18:00 a 18:45 JUMPING (Marga)	18:45 a 19:45 CORRECTIVA (Joan)	19:00 a 19:45 ZUMBA (Neus)	18:45 a 19:45 CORRECTIVA (Joan)	19:00 a 19:50 AEROTONO-TABATA (Laura)
19:00 a 19:50 AEROTONO-MIX (Marga)		20:00 a 20:45 JUMPING (Laura)		
20:05 a 21:00 PILATES (Marga)	20:00 a 21:00 CROSS-FUNCIONAL (Neus) S/V	20:45 a 21:30 HIPOPRESSIUS (Laura)	20:00 a 21:00 LATINO-DANCE (Vanessa)	

HORARI SALA FITNESS SERVEI MONITORATGE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:00h a 13:00h (Neus)	8:30h a 17:00h (Laura)	8:30h a 10:30h (Marga)	8:30h a 14:30h (Laura)	8.30h a 12.30h (Neus)	9:00h a 13:00h (Laura)
13.00h a 14.00h (TANCAT SALA)	13:00h a 15:00h (Marga)	10:30h a 13:00h (Neus)	14:30h a 16.15h (Marga)	12:30h a 15:00h (TANCAT SALA)	
14.00h a 15.00h (Laura)	15:00h a 17:00h (Laura)	13:00h a 15:00h (Laura)	16.15h a 17:15h (Neus)	15:00h a 16:15h (Laura)	
15:00h a 16:00h (Marga)	17:15h a 18:00h (TANCAT SALA)	15:00h a 16:00h (Marga)	17:15h a 18:00h (TANCAT SALA)	16:15h a 19:00h (Neus)	
16:00h a 17.00h (Laura/Marga)	18:00h a 20.00h (Neus)	16:00h a 19:00h (Neus)	18.00h a 21.30h (Neus)	19:00h a 19:50h (Marga)	
17.00h a 21.30h (Neus)	20.00h a 21.00h Vanessa	19:00h a 19:45h (TANCAT SALA)		19.50h a 21.30h (Laura)	
	21.00h a 21:30h (Neus)	19:45h a 21:30h (Neus)			

NOTA: Entre classe i classe es disposarà de 15' a 10' per a poder realitzar una neteja i ventilació preventiva. El monitor/a responsable avisarà amb 15' a 10' d'antelació a l'abonat perquè pugui fer la neteja i recollida del material emprat abans del tancament de la sala de fitness.

El servei del gimnàs estarà subjecta a possibles canvis, segons normatives vigents i l'evolució de la pandèmia de la COVID-19.

HORARI SALA DE FITNESS

DIES	OBERTURA	TANCAMENT
Dilluns	9.00h a 13.00h / 14.00h a 21.30h	13.00h a 14.00h
Dimarts	8.30h a 17.15h / 18.00h a 21.30h	17.15h a 18.00h
Dimecres	8.30h a 19.00h / 19.45h a 21.30h	19.00h a 19.45h
Dijous	8.30h a 17.15h / 18.00h a 21.30h	17.15h a 18.00h
Divendres	8.30h a 12.30h / 15.00h a 21.30h	12.30h a 15.00h
Dissabte	9.00h a 13.00h	TANCAT
Diumenge	TANCAT	

MESURES D'HIGIENE I SEGURETAT PER A LA PREVENCIÓ DE LA COVID-19 GIMNÀS MUNICIPAL:

Es manté l'obligatorietat del compliment de les mesures d'higiene i seguretat per prevenir la COVID-19:

- Respectar les mesures de seguretat en tot moment, així com les indicacions del personal tècnic de la zona esportiva.
- Abans d'entrar a la sala es farà presa de temperatura. En cas de ser superior a 37,5 es denegarà l'entrada a la zona esportiva.
- Obligtorietat d'utilitzar la mascareta en els diferents espais i recinte esportiu si no es fa activitat física.
- Obligtorietat de posar-se gel hidroalcohòlic a l'entrar a recepció i/o sales, l'ús de tovallola i ampolla d'aigua individual.
- Obligtorietat de portar sabatilles esportives d'ús exclusiu per les instal·lacions esportives i fer desinfecció a la catifa viricida abans d'entrar a la sala.
- Caldrà mantenir la distància de seguretat d'1,5 metres per tal de poder fer l'activitat dirigida o exercici físic sense mascareta.
- Un cop utilitzat el material de la sala d'activitats i/o sala de fitness, cada persona serà responsable de la seva desinfecció i recollida.
- Es disposarà de producte desinfectant i paper per netejar el material i/o maquinària utilitzada. Recomanem fer ús responsable del paper, intentar fer ús del mateix durant tota la sessió.
- No es podrà fer ús dels vestuaris ni dutxes fins a nou avis..
- Es denegarà l'accés a les sessions i/o sala de fitness, si no es porta la mascareta, tovallola i/o recanvi de sabatilles esportives d'ús exclusiu per les instal·lacions. Així com l'incompliment de no realitzar la corresponent desinfecció i recollida del material utilitzat.
- En cas de patir símptomes de la COVID-19 no es podrà accedir a les instal·lacions esportives. Caldrà informar al centre si ha donat positiu, o està en aïllament preventiu per ser contacte estret d'un positiu per COVID-19.

RECOMANACIONS:

- Rentar-se les mans abans i després de sortir de les instal·lacions.
- Portar ampolla d'aigua individual.
- Portar bossa o motxilla amb roba esportiva de recanvi i objectes personals indispensables.

El servei del gimnàs estarà subjecta a possibles canvis, segons normatives vigents i l'evolució de la pandèmia de la COVID-19.