

CLUB DEPORTIVO MUNICIPAL STADIO

NORMAS BÁSICAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

Desde la dirección del CLUB DEPORTIVO STADIO en primer lugar, queríamos agradecerle la confianza que has depositado en nosotros para ayudarte a llevar una vida más saludable, a la vez que divertida.

Vamos a intentar con todos los medios de los que disponemos, que tengas siempre un motivo para practicar deporte. Permítenos que te llevemos al equilibrio entre cuerpo y mente. Come bien, practica deporte y elimina el estrés aquí, en tu Club.

Ya eres parte de Stadio, así que, es nuestro deber indicarte a continuación cuales son las normas que debemos cumplir todos los usuarios de la instalación para su correcto funcionamiento.

1. PISCINA
2. CURSOS DE NATACIÓN
3. SALA CARDIO-FITNESS
4. ACTIVIDADES DIRIGIDAS
5. SPA
6. VESTUARIOS
7. PADEL Y TENIS
8. GUARDERÍA
9. INFORMACIÓN GENERAL

1. PISCINA

Equipación.

- El equipo que debes traer a la piscina es: el gorro de baño, toalla y chancas. Las gafas de natación no son obligatorias pero si que es recomendable usarlas.

Normas y Consejos.

-No se permite entrar a la piscina equipado con cualquier otro tipo de indumentaria que no sea la

específica para la práctica de la natación.

- No se permite entrar con bolsas de deporte. Dispones de taquillas de uso diario en los vestuarios para que dejes tus cosas. Te recomendamos no dejar cosas de valor dentro.
- Tráete una botella de agua para hidratarte durante los entrenamientos (están prohibidas las botellas de cristal en todo el Club). No está permitido llevar comida a la piscina.
- Dependiendo de la actividad que vayas a realizar, bien sea natación libre u otro tipo de actividad dirigida, es muy probable que los primeros días no sepas cual es la calle que debes utilizar o donde se realizará dicha actividad. Por favor, no dudes en preguntarles a los entrenadores o al socorrista, estarán encantados de ayudarte.
- Ten en cuenta los cursillos de natación que el Club programa a la hora de acudir a la piscina. Estos cursillos ocupan un número determinado de calles para impartir las clases, éstas estarán señalizadas como “calle cerrada” aunque siempre permanecerá al menos una abierta para el nado libre de los socios del Club.
- Es obligatoria la ducha antes del baño así como la utilización del gorro de baño dentro de la piscina. Deberás secarte bien al salir del agua de este manera evitarás resfriados y accidentes.
- Evita levantar la voz, la natación resulta mucho más agradable cuando se practica en un ambiente tranquilo.

2. CURSOS DE NATACIÓN

Equipación.

- El equipo que debes traer a la piscina es: gorro de baño, toalla y chanclas. Las gafas de natación no son obligatorias pero sí que es recomendable usarlas.

Normas y Consejos.

- Si has contratado un curso de natación infantil y eres socio, el Club permite que cambies a tus hijos en el vestuario destinado para socios/as, siempre que sean de tu mismo sexo o sean menores de 5 años. De esta manera si lo deseas, podrás cambiarte tú al mismo tiempo que ellos y así podrás practicar alguna actividad deportiva.
- Si se diera el caso que tus hijos no tuvieran el mismo sexo que tú y tuvieran más de 5 años de edad, deberán utilizar los vestuarios de niños destinados para ellos.

En otras circunstancias especiales, el Club dispone de otros vestuarios o cambiadores para su uso (infórmate de la situación de estos vestuarios en recepción).

- En caso de ser socio si que está permitido el acceso a la piscina mientras su hijo da la clase, pero si se produce esta situación, rogamos no distraiga a su hijo, es contraproducente para el niño y entorpece la clase de todo el grupo.

- Si por el contrario no eres socio y tienes contratado un curso de natación, aquathlón o de bebés, los vestuarios para cambiar a tus hijos son también los de socios.

- Solo se permite entrar a un adulto dentro de los vestuarios y los cochecitos deberán dejarse en la zona destinada para ellos.

- En caso de tener un cursillo infantil o adulto contratado de edad superior a 5 años y no ser socio, la entrada a los vestuarios que te corresponden y dan acceso a la piscina, está situada justo delante de las pistas exteriores de padel. Pregunta en recepción si tienes dudas, estaremos encantados de ayudarte.

- Espera a que el socorrista de entrada al grupo al que pertenece tu hijo para entrar al Club o a la piscina.

- La recogida de los niños se efectuará en el pasillo de entrada y salida de cada vestuario a la hora de finalización de la clase.

- Se ruega puntualidad a las clases. Una vez iniciada la clase, el alumno que ha llegado tarde deberá esperar a que el socorrista le atienda y le de paso a la piscina.

- Los grupos en cada horario los establecerá el entrenador y su coordinador atendiendo a su edad, nivel o cualquier consideración del entrenador.

- Los padres que no sean socio, no podrán acceder a la piscina durante el transcurso de las clases (excepto en los cursos de bebés).

- Una vez transcurridos 15 días desde el comienzo del curso no se devolverá el importe abonado por ellos.

En caso de haber iniciado el curso y no querer o no poder seguir en el, se podrá compensar el importe restante por otro período o actividad del Club.

Cualquier queja, reclamación, consulta o sugerencia se podrá realizar al coordinador del área o bien a través del correo electrónico: escueladenatación@stadioalicante.com

3. SALA CARDIO-FITNESS

Equipación.

- El equipo que debes traer son: zapatillas de deporte (sin tacos que pudieran dañar el parquet), prendas deportivas cómodas y una toalla de tamaño mediano, que deberás poner siempre entre los aparatos que utilices y tu cuerpo.

Normas y Consejos.-

Tráete una botella de agua (están prohibidas las botellas de cristal en todo el Club) para hidratarte durante los entrenamientos.

- No se permite entrar en la sala con chanclas y bolsas de deporte, dispones de taquillas en los vestuarios de uso diario para que dejes tus cosas. Te recomendamos no dejar cosas de valor dentro.

- Queda totalmente prohibida la entrada a menores de 14 años socios que no vayan acompañados de sus padres o tutores. Los menores de edad socios que deseen acceder a la sala de fitness deberán tener la autorización firmada por sus padres.

- Lo primero que tienes que hacer al ingresar en el Club es visitar la sala de Cardio-fitness para que un entrenador te haga la ENTREVISTA INICIAL.

Después del estudio, te elaborará un programa de entrenamiento personalizado con los objetivos que quieras alcanzar o simplemente, indícale que quieres estar en forma. En la sala Cardio-fitness, hay siempre entrenadores que te asesorarán a la hora de realizar los ejercicios para que encuentres los resultados deseados y también para que evites lesiones. Por favor sigue sus instrucciones, todos ellos son profesionales con amplia experiencia. No olvides informar si padeces algún tipo de lesión.

- Es fundamental para tu salud que trabajes la musculatura con regularidad. Pídele al personal de sala, que te cambie el programa de entrenamiento cada mes y medio (más o menos), te variarán los ejercicios a realizar así como la intensidad a la hora de realizarlos.

- Recuerda que los entrenadores de sala están para ayudarte a ti y a todos los demás socios del Club, así que si quisieras un entrenamiento más personalizado puedes pedir información en el departamento comercial situado en la entrada del Club.

- En la sala existe un número limitado de máquinas y existen horas de saturación de éstas, por favor comparte la máquina si te lo pide otro socio, mientras te recuperas descansando entre las series que realices.

- Por favor, deja el material que utilices (mancuernas, colchonetas de abdominales, etc.) en su sitio una vez terminado el ejercicio que has realizado y limpia el sudor que hayas podido dejar tanto en las máquinas como en las colchonetas utilizadas.
- En la sala existe un conjunto de máquinas KINESIS. Son máquinas destinadas a entrenamientos personales, puedes utilizarlas siempre y cuando no haya un entrenador personal utilizándolas.

4. ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Equipación.

- El equipo que debes traer debe ir acorde a la actividad que vas a realizar. El 90 % de las actividades colectivas requieren de un calzado y ropa cómoda, pero existen otras actividades que requieren de una equipación más especializada o de algún material específico (en el caso de las artes marciales, taichi, etc.) Nuestra recomendación es que no te compres nada hasta que las hayas probado bien y vayas a tener cierta continuidad con dicha actividad.
- Tráete una botella de agua para hidratarte durante las clases y una toalla de tamaño mediano.

Normas y Consejos.

- Te ofrecemos un gran número de actividades, intenta probarlas todas, no importa la edad que tengas, ni el nivel. Pregúntale a los instructores de cada actividad o a los entrenadores de la sala Cardio-Fitness ellos te aconsejarán, te resolverán las dudas y te guiarán.

-Existen algunas actividades que tanto por el entusiasmo que despiertan y la hora en la que se que imparten, suelen tener el aforo completo. Estas horas de máxima afluencia están marcadas con un asterisco en la hoja de actividades dirigidas. Para poder entrar a estas clases deberás conseguir una tarjeta de reserva de plaza que coincidirá siempre con el número de máquinas, aparatos o colchonetas disponibles.

El 50 % de las plazas disponibles se dan recogiendo una tarjeta en la sala de Cardio-Fitness 15 minutos antes del comienzo de la actividad, esperando turno según orden de llegada.

El 50 % de plazas restantes se ofrecen en la página de **reservas on-line** de Stadio.

Sigue los siguientes pasos para reservar vía internet plazas de actividades, pistas exteriores citas de osteopatía:

- 1.- Entra en www.stadioalicante.com
- 2.- Pincha en el panel de reservas on-line/clases colectivas, situado en la parte superior, a la derecha del panel
- 3.- Introduce tu código y contraseña (deberás haberlo solicitado en recepción previamente)
- 4.- Pincha el día en el calendario en el que quieres reservar tu plaza
- 5.- Reserva tu plaza en la hora que estás interesado
- 6.- Ya tienes tu plaza reservada

(Las plazas que no han sido reservadas por Internet por ningún socio, también se ofrecerán 15 minutos antes del comienzo de la actividad).

IMPORTANTE.- Deberás recoger la tarjeta de reserva de plaza en la sala de Cardio-Fitness simplemente diciendo tu nombre al entrenador, si a los 5 minutos antes de dar comienzo la clase no la has recogido, la perderás. El entrenador se la podrá dar a otro socio para no dejar la plaza vacía, sin posibilidad de reclamación.

-Para las actividades que haya que descalzarse rogamos haya una higiene personal cuidada.

-Deberás ir provisto de calcetines y dejar el calzado a la entrada de la clase en la zona donde el monitor te indique que puedes hacerlo.

-Avisar previamente al instructor cualquier tipo de patología, lesión, hipertensión, diabetes, epilepsia, etc. Para actuar correctamente en caso de cualquier incidencia.

-Respetar al instructor sus indicaciones, correcciones y consejos.

-Cada actividad requiere de una fase de calentamiento, la fase principal de la actividad, una bajada de pulsaciones volviendo a la calma y de la fase final de estiramientos.

Rogamos respetes todas sus partes para hacer un buen entrenamiento y evitar lesiones.

-Pasados 10 minutos del comienzo de la actividad no se permite la entrada a esta.

Es muy importante que después de cada actividad dejes el material que has utilizado en el lugar de donde lo has cogido. Por favor, limpia el sudor que hayas podido dejar tanto en las elípticas y bicicletas de las actividades dirigidas como en las máquinas de la sala Cardio-Fitness.

5. SPA

Equipación.

El equipo que debes traer a la zona de balneario es ropa de baño, gorro de baño, toalla y chanclas.

Normas y Consejos.

- El acceso es exclusivo para socios/as del Club. Queda totalmente prohibida la entrada a menores de 14 años. Los menores de edad socios con edades comprendidas entre los 14 años y 18 años que deseen acceder a la zona de balneario deberán hacerlo acompañados y supervisados de un familiar socio adulto, quien responderá de su comportamiento y se responsabilizará de cualquier daño, lesión o molestia que pueda causar y sufrir.
- No podrán utilizar la sauna aquellas personas que sufran de hipotensión o problemas cardíacos.
- Será indispensable el uso de ropa de baño, chanclas, toalla y gorro de baño para acceder y utilizar la zona del SPA.
- Es obligatorio ducharse antes de acceder a las saunas, jacuzzi y pediluvio.
- Para el uso de la sauna y baño turco, los socios/as debereis llevar una toalla y sentarte sobre ella dentro de estas. En la sauna Finlandesa está prohibido el uso de chanclas.
- Está totalmente prohibido en la zona del SPA el consumo de bebida y comida, afeitarse o depilarse, el uso de champús, geles o aceites de baño.
- No está permitido usar el hielo de la fuente de hielo dentro de las saunas o cualquier otro lugar que no sea en la zona donde está instalada dicha fuente.
- Para usar el jacuzzi es imprescindible el gorro de baño. El uso del jacuzzi es únicamente para relajarse con lo que está totalmente prohibidos los juegos o cualquier otra actividad que no sea la de relajación.
- El Spa se cierra todos los jueves por razones de mantenimiento y limpieza.
- Evita levantar la voz, esta es una zona de relajación y solo resulta agradable cuando se practica en un ambiente tranquilo.

6. VESTUARIOS

Equipación.

Tráete una toalla de baño, chanclas y una moneda de euro que necesitarás para cerrar la taquilla que uses durante tu entrenamiento en el Club. (La misma taquilla te devolverá el euro cuando hayas terminado el entrenamiento).

Normas y Consejos.

- Existen gran número de vestuarios repartidos por el Club, los cuales estarán designados a cada socio o cliente, en función del servicio que haya contratado.
- Si eres socio, tu vestuario da acceso, por su ubicación, a todas las zonas deportivas del Club: piscina, salas de actividades dirigidas, sala Cardio-Fitness, etc. Si no eres socio, los vestuarios de piscina y padel dan acceso a la zona deportiva contratada.
- Por favor, después de ducharte sécate bien en la zona de duchas y así evitaremos desplazar agua y evitar posibles resbalones en la zona de taquillas y pasillos de los vestuarios.
- Si te encuentras algún objeto olvidado, entrégalo en la recepción del Club, lo mantendremos 30 días en "Objetos perdidos" hasta que su dueño lo reclame.

IMPORTANTE: No utilices la taquilla de uso diario como una taquilla personal para dejar tus objetos todas las noches. Las taquillas se revisan diariamente para su limpieza y evitar estas infracciones. Esta infracción y falta de respeto hacia los demás usuarios de la instalación, se sanciona con 8 € la primera vez que se encuentran pertenencias en estas taquillas. Si el mismo socio o cliente reincidiera podría acarrear la expulsión del Club.

- Si necesitas una taquilla personal, el Club dispone de este servicio en régimen de alquiler mensual.
- Por favor informa inmediatamente de aquel material deficiente o producto agotado que nuestro personal de mantenimiento o limpieza haya podido descuidar. Recuerda que perteneces a un Club y eso implica también que todos vayamos unidos a mejorar diariamente el servicio de la instalación para que los siguientes usuarios se la encuentren en óptimas condiciones.

7. PADEL Y TENIS

Equipación.

Para esta zona deberás traer calzado deportivo, raqueta o pala de padel y ropa cómoda.

Normas y Consejos.

No está permitido fumar en la zona de pistas según la normativa vigente.

No está permitido permanecer o practicar deporte en éste área sin camiseta o sin la ropa adecuada para jugar al tenis o al padel. No se puede utilizar las pistas para otra actividad que no sea para la que fueron diseñadas.

Te recomendamos visites la página web del Club con regularidad. Continuamente notificamos promociones y descuentos en pistas, así como torneos y actividades para los socios y miembros de la escuela de padel.

Recuerda, si eres socio o miembro de la escuela de padel o tenis, que puedes disfrutar de un precio muy económico en el alquiler de las pistas de padel. Infórmate del horario con tarifa especial en la página web, en recepción, o recogiendo el folleto específico de la actividad.

- No está permitido recibir o impartir clases de padel o tenis por personal no autorizado por el Club.

8. GUARDERÍA

Nuestro servicio de guardería va dirigido a aquellos padres con niños de edades entre los 3 años y 8 años.

- Si eres socio, puedes dejar a tus hijos dos horas diarias sin coste adicional. Si tienes hijos con edades superiores, no les está permitido acceder al parque de infantil, pero si disponemos de una sala de estudio para que puedan realizar sus tareas o deberes escolares mientras tu practicas deporte. Infórmate en recepción.

- Si no eres socio, puedes sacar un ticket diario o bonos de varios usos para que tus hijos puedan disfrutar del parque mientras tu realizas tu actividad o cursillo.

- Deberás dejar a la cuidadora siempre un número de teléfono y decirle la actividad que vas a realizar por si surgiera algún contratiempo.

- El servicio de guardería está sujeto a un aforo permitido. Puedes reservar plaza para evitar sorpresas con un día de antelación en el mismo parque infantil.

9. INFORMACIÓN GENERAL

- Dirígete siempre en primera instancia hacia el Departamento Comercial para cualquier duda, sugerencia, queja o consulta, o también a recepción o por vía mail a info@stadioalicante.com.
- Te aconsejamos sigas solo estas vías de comunicación para que el mensaje llegue claro hasta la dirección del Club, intentaremos siempre solucionar tú problema.
- El Departamento Comercial tiene como principal cometido ayudarte, asesorarte y solucionar tus problemas o inquietudes en el Club. No dudes en consultar periódicamente el estado de tu cuota o incluso las posibles promociones que hayan podido salir, para que tú y los tuyos se beneficien, si cabe, de unas condiciones más favorables.
- Recuerda que en Stadio estamos convencidos de que siempre practicarás deporte con más regularidad si lo realizas con algún amigo o alguien de tu familia a tu lado.
- Siempre podrás invitar a una persona diferente, que nunca haya visitado Stadio, para que pruebe y disfrute del Club junto a ti. También tú mismo puedes disfrutar de una clase gratuita de pilates máquina (reformer), padel o tenis, para que no te quedes sin probar nuevas sensaciones.
- Si tienes hijos practicando alguna actividad infantil en el Club también ellos por pertenecer al Club Stadio podrán invitar a amigos para que disfruten juntos de su deporte favorito.

Por último, solo decirte que deseamos ayudarte a ti y a los tuyos a mantener una vida lo más sana posible, regulada diariamente por el deporte y la alimentación.

Recuerda que el sacrificio de venir a hacer deporte al Club los primeros días se convierte al poco tiempo en una necesidad donde el más beneficiado de esa situación eres tú.

Esperamos superar las expectativas que te habías marcado con el Club antes de pertenecer a él y que encuentres aquí una manera nueva y divertida de practicar deporte.

Recibe un cordial saludo

Dirección Club Deportivo Stadio