

HOLA!



by **BPXport**

Moltíssimes gràcies per confiar en nosaltres!

Et donem la benvinguda, i et detallem alguns consells i normes d'ús, perquè l'experiència al CEM PARCdelGARRAF i al CMES ESPORTIUlaPISCINA superi les teves expectatives.

Els preparatius

La roba

Prepara roba esportiva transpirable i calçat esportiu net (no calçat del carrer), preferiblement amb bon amortiment. Per a la zona d'aigües necessitaràs banyador (per a les dones pot ser de dues peces), casquet de bany i sabatilles de goma per desplaçar-te per la zona d'aigua.

La bossa

A més de tot allò que necessitis per a la teva higiene personal, et resultaran de molta utilitat: una tovallola (és obligatòria a tots els espais i activitats esportives), un cademat per l'armariet i una ampolla d'aigua per mantenir-te hidratat.

El primer dia

Recepció i accés

Posa't la teva polsera d'accés, apropa-la als lectors dels torns que hi ha a l'entrada, i el torniquet s'obrirà per a tu! Dirigeix-te al teu vestidor. És el moment de posar-te la roba esportiva i el calçat esportiu net, o el banyador i les xancles si vas a piscina, guardar la teva bossa a l'armariet i deixar-lo tancat amb el teu cademat. Per a petits objectes de valor com el mòbil, la cartera o les claus, també hi ha armariets gratuïts especials. Si tens qualsevol dubte o necessites ajuda, estem a la teva disposició.

La sala de fitness i les activitats dirigides

A la sala de fitness, trobaràs els nostres tècnics/ques que et faran un qüestionari i t'orientaran (has de tenir com a mínim 15 anys).

Si vols fer sessions en grup, hi trobaràs moltes activitats; des d'Aquagim fins a Bike (ciclo indoor), tens a la teva disposició activitats de tot tipus i horaris perquè descobreixis què és el que més t'agrada. Per participar a les activitats, pots fer reserva als quioscos o des de l'APP (escaneja el QR a peu de pàgina), i cal que confirmi's just abans de començar la classe la teva assistència, passant la teva polsera pel punt de marcatge de la sala. És important que anul·lis en cas que no puguis venir a una classe reservada, així una altre persona podrà gaudir de la teva plaça (si no ho fas, es podria bloquejar temporalment el teu servei de reserves). A més de la tovallola, sabates esportives netes (no del carrer), roba transpirable i moltes ganes de passar-t'ho bé és tot el que necessites (i també ser puntual per fer la classe completa!). Si és la teva primera vegada, avisa al tècnic/a i deixa't aconsellar.

Les piscines i la zona de spa

Hi accediràs directament pels vestidors (no t'oblidis del casquet de bany ni de les sabatilles de goma!). Passa per les dutxes de piscina abans d'entrar a l'aigua, i ja pots gaudir de les piscines, dels dolls de pressió, les saunes, els banys turcs, les dutxes de sensacions, etc. Trobaràs cartells explicatius que t'orientaran. Si tens menys de 14 anys, has de nedar acompanyat per un adult. A les saunes i banys turcs cal portar tovallola per seure a sobre, i són per a majors de 16. A l'hidromassatge també poden accedir nadons fins a 2 anys, o majors de 16 anys en endavant. En aquesta zona és molt important respectar la tranquil·litat i el silenci.

Normativa

A www.parcdelgarraf.cat i a les recepcions, trobaràs la normativa d'ús de les instal·lacions. És el recull de normes que tenen com a objectiu definir un bon ús de les instal·lacions i possibilitar una bona convivència entre totes les persones que formem la comunitat PARCdelGARRAF - ESPORTIUlaPISCINA.

parcdelgarraf.cat

@ /parcgarraf_esportiuapiscina @ /bpxport

CEM **PARCdelGARRAF** · Ronda Ibèrica 60 · 93 814 72 95 · info@parcdelgarrafesport.com
CMES **ESPORTIUlaPISCINA** · Josep Coroleu 84 · 93 516 90 48 · info@esportiuapiscina.cat

Més Parc, Més Esportiu!

També t'oferim serveis complementaris que t'ajudaran a trobar i gaudir de la teva manera pròpia i especial de fer esport:



*Petit Parc,
Entrenadors
Personals, Seminaris
de Pilates, Escola
de natació (infantil i
adults), Campus d'estiu,
Armariets per a objectes de
valor, Tovallola de lloguer...*

DESCARREGA'T

— LA NOSTRA APP —



My BPXport