



NORMATIVA EXTRAORDINÀRIA D'INSCRIPCIÓ AL GIMNÀS MUNICIPAL TEMPORADA 2020-2021.

1. SERVEI:

- Servei d'activitat física dirigit a persones majors de 16 anys (nascudes a partir de l'any 2005).
- Modalitats:
 - Entrenament lliure en sala de musculació.
 - Classes dirigides de distintes activitats: pilates, ioga, cubba, musculatura estabilitzadora i mobilitat, body pump, body power i cross training.

2. CALENDARI

- Entrega d'inscripcions:
 - Durant el mes d'octubre al gimnàs municipal de 9.00 a 10.00 i de 12.00 13.00 hores.
 - A partir del mes de novembre en l'horari d'apertura al públic.
- Inici de temporada: dilluns 2 de novembre.
- Finalització de la temporada: divendres 30 de juliol de 2021
- Dies festius:
 - Desembre: dilluns 7, dimarts 8, dijous 24, divendres 25 i dijous 31.
 - Gener: divendres 1, dimarts 5 i dimecres 6.
 - Març: dijous 18 i divendres 19.
 - Abril: divendres 2 i dilluns 12.
 - Juny: dijous 24.

3. MODALITAT D'ABONAMENTS

OPCIONES	SERVEIS CONTRACTATS	PREU
OPCIÓ 1	MENSUAL SALA DE MUSCULACIÓ	20€
OPCIÓ 2	TRIMESTRAL MUSCULACIÓ	54€
OPCIÓ 3	MENSUAL MULTIACTIVITATS	20€
OPCIÓ 4	TRIMESTRAL MULTIACTIVITATS	54€
OPCIÓ 5	MENSUAL PACK MUSCULACIÓ + MULTIACTIVITATS	25€
OPCIÓ 6	TRIMESTRAL PACK MUSCULACIÓ + MULTIACTIVITATS	64,5€
OPCIÓ 7	½ TEMPORADA PACK MUSCULACIÓ + MULTIACTIVITATS (setembre a 14 de febrer – 14 de febrer a juliol)	110€
OPCIÓ 8	TEMPORADA COMPLETA PACK MUSCULACIÓ + MULTIACTIVITATS (novembre a juliol)	162€



4. DESCOMPTE:

- Descompte del 20% als abonaments mensuals:
 - Assistència només en horari de matins (De 9.00 a 13.00 hores).
 - Famílies nombroses.
 - Persones sòcies dels clubs esportius de la població.
 - Joves fins a 20 anys.
 - Persones jubilades i pensionistes.

*Per a tots els descomptes, a excepció del d'assistència només en horari de matins, s'haurà d'adjuntar un document que acredite poder ser beneficiari d'aquest.

5. SITUACIÓ CRISI SANITÀRIA COVID-19.

- Totes les activitats programades es desenvoluparan seguint la normativa vigent ocasionada per la crisi sanitària del COVID-19.
- Totes les mesures a tindre en compte pels usuaris es troben en el protocol que hi ha aquest document.

6. INSCRIPCIONS:

- El document d'inscripció es troba a la plana web de l'Ajuntament d'Alfara del Patriarca. El procediment per realitzar la inscripció és el següent:
 - Descarregar i emplenar el document d'inscripció.
 - Portar el document al Gimnàs Municipal en horari d'apertura.

7. PAGAMENTS:

- Tots els pagaments, es faran mitjançant domiciliació bancària al compte adjuntat al document de Normativa de Domiciliació SEPA.
- Les baixes s'han de formalitzar per registre d'entrada abans del dia 20 del mes previ.
- La devolució d'un rebut també comportarà la baixa automàtica del gimnàs, no es podrà tornar a entrar fins que no s'haja abonat el rebut més les despeses ocasionades.
- Les domiciliacions es passaran durant la primera quinzena de mes. En cap cas es tornarà qualsevol domiciliació que no s'haja confirmat de forma correcta.

8. ENTRADA I EIXIDA DEL GIMNÀS:

- L'entrada es farà 5 minuts abans de l'inici de l'entrenament.
- No podrà entrar cap persona abans d'aquest moment.
- Les persones esperaran fora del gimnàs en la zona habilitada marcada amb ratlles a terra, el/la monitor/a eixirà a l'entrada per donar pas a les persones que hagen realitzat la reserva de plaça.
- L'eixida es realitzarà acompanyats pel personal tècnic de la instal·lació
- Tant a l'entrada com a l'eixida hi ha que dur la mascareta.



9. AFORAMENT:

L'aforament de les sales s'ha reduït en base a la normativa actual, aquest serà

- Sala de musculació: 8 persones.
- Sala de classes dirigides planta baixa: 8 persones.
- Sal de classes dirigides primer pis: 10 persones.

*En cap cas es podrà superar aquest aforament.

10. TORNOS I HORARIS D'ENTRENAMENT.

- L'entrenament en el Gimnàs Municipal d'Alfara del Patriarca es realitzarà mitjançant torns.
- Els torns no són fixos, és a dir, caldrà reservar plaça cada vegada que es vulga entrenar.
- Les persones que vulguen fer ús de la sala de musculació o realitzar classes d'activitats dirigides hauran d'inscriure's a l'activitat i l'hora amb un màxim de quatre dies d'antelació fins a arribar al màxim de persones assistents.
- Les reserves es faran mitjançant la web que s'ha habilitat per als serveis esportius municipals.
- La persona que s'apunte i no participe en una classe, no podrà realitzar reserva en els següents dos dies. En cas de fer-ho dos vegades, la sanció serà d'una setmana. Si tornara a passar, es podria retirar l'abonament a la persona que ha realitzat aquesta infracció.
- Horaris d'entrenament en la sala de musculació:
 - De dilluns a divendres:
 - MATINS: 9.00, 10.30 i 11.50 hores.
 - VESPRADES: 7.00, 18.20 i 19.50 hores.
 - Els torns d'entrenament seran de 70 minuts.
- Horari activitat dirigides:



ALFARA
del PATRIARCA
AJUNTAMENT

Plaça San Juan de Ribera 4
Alfara del Patriarca
46115 Valencia
C.I.F. P-4602500C

Telf. [+34] 961 391 946
Fax [+34] 961 395 661

info@alfaradelpatriarca.es
www.alfaradelpatriarca.es

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES

9.30H	PILATES	CROSS TRAINING	PILATES	CROSS TRAINING
10.10H		BODY PUMP		BODY TONIC
15.00H	IOGA		IOGA	
16.00H		PILATES		PILATES
17.15H	CROSS TRAINING	BODY TONIC	CROSS TRAINING	CUBBA
18.00H	GAP		GAP	
18.10H		MUSCULATURA ESTABILITZADORA I MOBILITAT		MUSCULATURA ESTABILITZADORA I MOBILITAT
18.45H		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING
19.00H	PILATES		PILATES	
20.00H	BODY PUMP	IOGA	CUBBA	IOGA



ALFARA
del PATRIARCA
AJUNTAMENT
REGIDORIA D'ESPORTS

*L'Ajuntament d'Alfara del Patriarca es reserva el dret d'anular qualsevol classe per baixa assistència.





11. VESTUARIS I BANYS:

- Els vestuaris no podran ser utilitzats per dutxar-se i/o canviar-se. Només podran estar oberts per a anar al bany.
- Al bany es pot anar d'un/una en un/una i amb mascareta.

12. MATERIAL INDIVIDUAL:

- Les persones usuàries hauran de dur:
 - Una motxilla per poder deixar la mascareta.
 - Una botella d'aigua, en cap cas es podrà compartir.
 - Aïllant propi de casa.
 - Una tovallola per a la realització de classes dirigides.
 - Dos tovalloles per a la realització d'entrenament en sala de musculació, una per a higiene individual i l'altra per a l'equipament de la instal·lació.



13. PROTOCOL A COMPLIR PELS USUARIS DEL GIMNÀS MUNICIPAL.

- **L'activitat esportiva es realitzarà de forma individual** (sense contacte físic entre participants o altres persones presents com a personal tècnic i de manteniment de la instal·lació), mantenint sempre els 2m. de distància i usant mascareta, en zones comuns i recorreguts, abans d'iniciar la pràctica esportiva. Durant la pràctica esportiva:
 - a. A la sala de musculació es tindrà que dur la mascareta a excepció de les màquines d'entrenament aeròbic on es podrà entrenar sense ella.
 - b. A les classes col·lectives no serà obligatori el seu ús.
- **Les persones participants seran citades per torns** a una hora determinada i hauran d'estar en a l'entrada del gimnàs 5 minuts abans, proveïdes de mascaretes i guardant les distàncies. Hauran de ser puntuals, no arribar molt abans ni després de l'hora de la cita.
- **El personal tècnic anirà a la porta i els facilitarà l'entrada al gimnàs.** De forma ordenada i mantenint les distàncies de seguretat fins a la sala on realitzaran el seu entrenament.
- **Desinfecció de calçat i mans.** Quan arriben a la zona de control (zona d'entrada del gimnàs), passaran d'un en un a la zona de desinfecció de calçat i els aplicaren gel desinfectant en ambdues mans. Tot açò mantenint les distàncies de seguretat.
- **Accés al lloc de classe i informació prèvia.** Una vegada realitzat el protocol de desinfecció, el personal tècnic acompanyarà a les persones participants, sempre mantenint l'ordre i la distància, fins a la zona d'accés a la classe.
- **Dins de la sala de musculació el moviment serà lliure**, sempre mantenint les distàncies i els espais delimitats per a les distintes màquines i zones d'entrenament, mai podrà haver dos persones en una mateixa zona. En acabar d'utilitzar una màquina o qualsevol element és obligat desinfectar-la.
- **A les sales d'activitats**, les persones aniran directament a l'espai delimitat per a cada persona per a realitzar la classe. Cada espai disposarà de material per desinfectar el material a utilitzar abans i després de la classe.
- **Els vestuaris només podran ser utilitzades per fer ús dels banys.** Als banys només hi podrà haver una persona com a màxim i amb mascareta.
- Les persones participants podran portar amb si una petita **borsa o motxilla** on hauran de guardar **la mascareta** durant l'entrenament individualitzat, **aigua embotellada** per a ús personal del jugador i una **tovallola**. La borsa haurà d'acompanyar sempre al jugador i es dipositarà en l'àrea d'entrenament corresponent a cada jugador.
- **Protocol eixida de les classes.** Una vegada finalitze l'entrenament, les persones hauran d'esperar les instruccions de l'entrenador per a eixir de forma ordenada i mantenint la distància de seguretat.



- En cas dels aïllants per realitzar les classes es recomana que les persones el duguen de casa per una major seguretat.
- **Salut i COVID-19. Amb la signatura de la inscripció et compromets** No vindre al gimnàs en cas de:
 - a. Haver estat en contacte amb alguna persona amb la malaltia durant els últims 14 dies.
 - b. Tindre qualsevol símptoma relacionat amb la malaltia: tos, febre, pèrdua d'olfacte o gust.

A més, informaràs a la direcció del centre per a que es prenguen les mesures que es consideren oportunes.