



## **NORMATIVA EXTRAORDINARIA DE INSCRIPCIÓN AL GIMNASIO MUNICIPAL DE ALFARA DEL PATRIARCA TEMPORADA 2020-2021.**

### **1. SERVICIO:**

- Servicio de actividad física dirigido a personas mayores de 16 años (nacidas a partir del año 2005).
- Modalidades:
  - Entrenamiento libre en sala de musculación.
  - Clases dirigidas de distintas actividades: pilates, yoga, cubba, musculatura estabilizadora y movilidad, body pump, body power y cross training.

### **2. CALENDARIO**

- Entrega de inscripciones:
  - Durante el mes de octubre al gimnasio municipal de 9.00 a 10.00 y de 12.00 a 13.00 horas.
  - A partir del mes de noviembre en el horario de apertura al público.
- Inicio de temporada: lunes 2 de noviembre.
- Finalización de la temporada: viernes 30 de julio de 2021
- Días festivos:
  - Diciembre: lunes 7, martes 8, jueves 24, viernes 25 y jueves 31.
  - Enero: viernes 1, martes 5 y miércoles 6.
  - Marzo: jueves 18 y viernes 19.
  - Abril: viernes 2 y lunes 12.
  - Junio: jueves 24.

### **3. MODALIDAD DE ABONOS:**

<b>OPCIONES</b>	<b>SERVICIOS CONTRATADOS</b>	<b>PRECIO</b>
<b>OPCIÓN 1</b>	<b>MENSUAL SALA DE MUSCULACIÓ</b>	<b>20€</b>
<b>OPCIÓN 2</b>	<b>TRIMESTRAL MUSCULACIÓ</b>	<b>54€</b>
<b>OPCIÓN 3</b>	<b>MENSUAL MULTIACTIVITATS</b>	<b>20€</b>
<b>OPCIÓN 4</b>	<b>TRIMESTRAL MULTIACTIVITATS</b>	<b>54€</b>
<b>OPCIÓN 5</b>	<b>MENSUAL PACK MUSCULACIÓ + MULTIACTIVITATS</b>	<b>25€</b>
<b>OPCIÓN 6</b>	<b>TRIMESTRAL PACK MUSCULACIÓ + MULTIACTIVITATS</b>	<b>64,5€</b>
<b>OPCIÓN 7</b>	<b>½ TEMPORADA PACK MUSCULACIÓ + MULTIACTIVITATS (septiembre a 14 de febrero – 14 de febrero a julio)</b>	<b>110€</b>
<b>OPCIÓN 8</b>	<b>TEMPORADA COMPLETA PACK MUSCULACIÓ + MULTIACTIVITATS (noviembre a julio )</b>	<b>162€</b>



#### **4. DESCUENTOS:**

- Descuento del 20% a los abonos mensuales:
  - Asistencia sólo en horario de mañanas (De 9.00 a 13.00 horas).
  - Familias numerosas.
  - Personas socias de los clubes deportivos de la población.
  - Jóvenes hasta 20 años.
  - Personas jubiladas y pensionistas.

\*Para todos los descuentos, a excepción del de asistencia sólo en horario de mañanas, se tendrá que adjuntar un documento que acredite poder ser beneficiario de este.

#### **5. SITUACIÓN CRISIS SANITARIA COVID-19.**

- Todas las actividades programadas se desarrollarán siguiendo la normativa vigente ocasionada por la crisis sanitaria del COVID-19.
- Todas las medidas a tener en cuenta por los usuarios se encuentran en el protocolo que hay en este documento.

#### **6. INSCRIPCIONES:**

- El documento de inscripción se encuentra a la página web del Ayuntamiento de Alfara del Patriarca. El procedimiento para realizar la inscripción es el siguiente:
  - Descargar y rellenar el documento de inscripción.
  - Traer el documento al Gimnasio Municipal en horario de apertura.

#### **7. PAGOS:**

- Todos los pagos, se harán mediante domiciliación bancaria a la cuenta adjuntada al documento de Normativa de Domiciliación SEPA.
- Las bajas se tienen que formalizar por registro de entrada antes del día 20 del mes previo.
- La devolución de un recibo también comportará la baja automática del gimnasio, no se podrá volver a entrar hasta que no se haya abonado el recibo más los gastos ocasionados.
- Las domiciliaciones se pasarán durante la primera quincena de mes. En ningún caso se volverá cualquier domiciliación que no se haya confirmado de forma correcta.

#### **8. ENTRADA Y SALIDA DEL GIMNASIO:**

- La entrada se hará 5 minutos antes del inicio del entrenamiento.
- No podrá entrar ninguna persona antes de este momento.
- Las personas esperarán fuera del gimnasio en la zona habilitada marcada con rayas a tierra, el/la monitor/a saldrá a la entrada para dar a las personas que hayan realizado la reserva de plaza.
- La salida se realizará junto al personal técnico.
- Tanto a la entrada como a la salida las personas tendrán que llevar mascarilla.



## 9. AFORO:

El aforo de las salas se ha reducido en base a la normativa actual, este será

- Sala de musculación: 8 personas.
- Sala de clases dirigidas planta baja: 8 personas.
- Sala de clases dirigidas primero piso: 10 personas.

\*En ningún caso se podrá superar este aforo.

## 10. TURNOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO.

- El entrenamiento en el Gimnasio Municipal de Alfara del Patriarca se realizará mediante turnos.
- Los turnos no son fijos, es decir, habrá que reservar plaza cada vez que se quiera entrenar.
- Las personas que quieran hacer uso de la sala de musculación o realizar clases de actividades dirigidas tendrán que inscribirse a la actividad y la hora con un máximo de cuatro días de antelación hasta llegar al máximo de personas asistentes.
- Las reservas se harán mediante la web que se ha habilitado para los servicios deportivos municipales.
- La persona que se inscriba y no participe en una clase, no podrá realizar reserva en los siguientes dos días. En caso de hacerlo dos veces, la sanción será de una semana. Si volviera a pasar, se podría retirar el abono a la persona que ha realizado esta infracción.
- Horarios de entrenamiento en la sala de musculación:
  - De lunes a viernes:
    - MAÑANAS: 9.00, 10.30 y 11.50 horas.
    - TARDES: 7.00, 18.20 y 19.50 horas.
  - Los turnos de entrenamiento serán de 70 minutos.



- Horario actividad dirigidas:

## 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  
RIGOROSOS DESPORTS

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





### **11. VESTUARIOS Y BAÑOS:**

- Los vestuarios no podrán ser utilizados para ducharse y/o cambiarse. Solo podrán estar abiertos para ir al baño.
- Al baño se puede ir de un/una en un/una y con mascareta.

### **12. MATERIAL INDIVIDUAL:**

- Las personas usuarias tendrán que llevar:
  - Una mochila para poder dejar la mascareta.
  - Una botella de agua, en ningún caso se podrá compartir.
  - Esterilla propia de casa.
  - Una toalla para la realización de clases dirigidas.
  - Dos toallas para la realización de entrenamiento en sala de musculación, una para higiene individual y la otra para el equipamiento de la instalación.



### 13. PROTOCOLO A CUMPLIR POR LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL.

- **La actividad deportiva se realizará de forma individual** (sin contacto físico entre participantes u otras personas presentes como personal técnico y de mantenimiento de la instalación), manteniendo siempre los 2m. de distancia y usando mascarilla, en zonas comunes y recorridos, antes de iniciar la práctica deportiva. Durante la práctica deportiva:
  - a. En la sala de musculación se tendrá que llevar la mascarilla a excepción de las máquinas de entrenamiento aeróbico donde se podrá entrenar sin ella.
  - b. En las clases colectivas no será obligatorio su uso.
- **Las personas participantes serán citadas por turnos** a una hora determinada y tendrán que estar en a la entrada del gimnasio 5 minutos antes, proveídas de mascarillas y guardando las distancias. Tendrán que ser puntuales, no llegar mucho antes ni después de la hora de la cita.
- **El personal técnico irá a la puerta y los facilitará la entrada al gimnasio.** De forma ordenada y manteniendo las distancias de seguridad hasta la sala donde realizarán su entrenamiento.
- **Desinfección de calzado y manso.** Cuando llegan a la zona de control (zona de entrada del gimnasio), pasarán uno por uno a la zona de desinfección de calzado y los aplicaron hielo desinfectando en ambas manso. Todo esto manteniendo las distancias de seguridad.
- **Acceso al lugar de clase e información previa.** Una vez realizado el protocolo de desinfección, el personal técnico acompañará a las personas participantes, siempre manteniendo la orden y la distancia, hasta la zona de acceso a la clase.
- **Dentro de la sala de musculación el movimiento será libre,** siempre manteniendo las distancias y los espacios delimitados para las distintas máquinas y zonas de entrenamiento, nunca podrá haber dos personas en una misma zona. Al acabar de utilizar una máquina o cualquier elemento es obligado desinfectarla.
- **En las salas de actividades,** las personas irán directamente al espacio delimitado para cada persona para realizar la clase. Cada espacio tendrá material para desinfectar el material a utilizar antes y después de la clase.
- **Los vestuarios sólo podrán ser utilizadas para hacer uso de los baños.** A los baños sólo podrá haber una persona como máximo y con mascarilla.
- Las personas participantes podrán traer consigo una pequeña **bolsa o mochila** donde tendrán que guardar **la mascarilla** durante el entrenamiento individualizado, **agua embotellada** para uso personal y una **toalla**. La bolsa tendrá que acompañar siempre al jugador y se depositará en el área de entrenamiento correspondiente a cada jugador.
- **Protocolo salida de las clases.** Una vez finalizado el entrenamiento, las personas tendrán que esperar las instrucciones del entrenador para salir de forma ordenada y manteniendo la distancia de seguridad.



- En caso de los aislantes para realizar las clases se recomienda que las personas lo lleven de casa por una mayor seguridad.
  
- **Salud y COVID-19. Con la firma de la inscripción te comprometes** a no venir al gimnasio en caso de:
  - a. Haber sido en contacto con alguna persona con la enfermedad durante los últimos 14 días.
  - b. Tener cualquier síntoma relacionado con la enfermedad: tos, fiebre, pérdida de olfato o gusto.

Además, informarás a la dirección del centro para que se tomen las medidas que se consideran oportunas.