



Fit & Wellness aretoa Arauk eta informazio baliagarria

Servicio Fit & Wellness Normas e información útil

1. Fitness aretoa **egokitze eta entrenamendu isiko jardueretan, eta kirol erreabilitazioan** aritzeko gunea da, 16 urtetik aurrerakoentzat.
2. **Fitness zerbitzuan aritzeko, nahitaezkoa da aldez aurretik izena eman egitea**, Estadio Fundazioak prezioen zerrendan ezarritakoa ordainduta. Informazio gehiago: Fitness zerbitzuan, Harrera gunean edo fundacionestadio.com webgunean.
3. Aretora sartzerakoan, **jarri zure atzamarra hatz-marka irakurgailuaren gainean** sarbidea erregistratzeko.
4. Sar zaitez **kirol arropa eta oinetako egokiak jantzitaz, eta erabili eskuoihala**. Aretoa txukun mantentzeko, **utzi zure jantziak eta gainerako gauzak aldageletako armairuetan**.
5. **Pertsonal teknikoa zerbitzuaz arduratzen da**. Egiezu kasu eta, behar izanez gero, galde egiezu. **Zure neurri-rako entrenamendu programa bat nahi baduzu, presatuko dizute**.
6. Lesioak saihestearren, egin itzazu berotze ariketak jokatzeko hasi baino lehen, eta bukatu ondoren, luzaketak.
7. Guztiok fitness zerbitzuaz goza dezagun, saiatu besteei trabarik ez egiten, **hornitzea eta materiala zuzen erabili eta, itzuli bere lekura**.
8. Garbitasunagatik, makina edo koltxoneta erabiltzen amaitu ondoren, **garbitu eta lehortu**.
9. Makina kardiobaskularretan, inor zain badago, **30 minutu baino gehiago ez egon**.
10. **Sakelakoarekin bazatoz, isilik izan ezazu** eta, hitz egin behar baduzu, egin ezazu aretotik kanpo.
11. Lagundu garbitzaileei eta zaindu esparrua: **erabil itzazu zaborrontziak**. Mesedez, aretoan ez jan, freskagarriak edan edo txingoma mastekatu.
12. Ahal dugun zerbitzurik onena eskaini nahi dizugu. **Zure iradokizunak oso baliagarriak izango zaizkigu**. Arazorik ikusten baduzu, guri jakinarazi lehenbailehen, mesedez.

EDUKIERA OSOA:

85 pertsona

1. La sala Fitness está destinado al **acondicionamiento y entrenamiento físico y rehabilitación** para personas mayores de 16 años.
2. **Su acceso y uso está sujeto a abono previo**. Más información en el servicio Fitness, Recepción o fundacionestadio.com
3. Al entrar en la sala, **pon el dedo sobre el lector de huellas dactilares** para registrar el acceso.
4. Accede con el **vestuario y calzado deportivo adecuados y una toalla para entrenar**. Para mantener ordenada la sala, **deposita tu ropa y demás pertenencias en las taquillas** de los vestuarios.
5. El servicio de fitness está **atendido por personal técnico**. Atiende a sus indicaciones y, si lo necesitas, no dudes en consultarles. **Si quieres un programa de entrenamiento a tu medida, te lo prepararán**.
6. Para evitar lesiones, calienta antes de empezar a jugar y estira al acabar.
7. Para disfrutar todas y todos del servicio de fitness, evita molestar a los demás, **utiliza bien el equipamiento y el material y devuélvelo a su sitio**.
8. Por higiene, al acabar de usar una máquina o colchoneta, **límpiela y sécala**.
9. En las máquinas cardiovasculares, si hay alguien esperando, **no estés más de 30 minutos**.
10. **Si acudes con el móvil, tenlo en silencio** y para hablar con él hazlo fuera de la sala.
11. Facilita el cuidado del recinto y la labor del personal de limpieza **utilizando las papeleras**. Por favor, no comas, bebas refrescos o masques chicle en la sala.
12. Queremos dar el mejor servicio posible. **Todas tus sugerencias nos serán de gran utilidad**, y si detectas alguna anomalía, háznosla saber lo antes posible.

AFORO MÁXIMO:

85 personas

Eskerrik asko zure laguntzagatik

Gracias por tu colaboración