

Complejo Deportivo Santa Isabel

Multiusos Fontes do Sar



normativa

INDICE

Normas xerais	1
Normas administrativas	2
Normas de uso da sala de musculación e cardiovascular	3
Normas de uso dos vestiarios	3
Normativa de uso da sauna e baños de vapor	4
Normativa das pistas de pádel e tenis	4
Normativa dos cursos de pádel e tenis	5
Normativa de actividades dirixidas	6
Normativa da zona de adestramento funcional	6
Normativa de uso da piscina	7
Normativa dos cursos de natación	8
Normativa da actividade Multixogo	8
Normativa da pista polideportiva	9
Definición de actividades	9
Horarios de apertura das instalacións	12
Prezos	12
Apertura en festivos	12

Normativa vixente dende xuño de 2017.

NORMAS XERAIS

1. Os usuarios que teñan 14 ou 15 anos deberán ir acompañados dos pais/titor ou dunha persoa adulta; os usuarios que teñan 16 ou 17 anos deberán acceder cunha autorización titorial.

2. Para acceder ao interior da instalación é imprescindible:

ABONADOS:

Levar o carné de abonado ou no seu defecto o resguardo provisional. En calquera caso o persoal da instalación poderá solicitar o dni.

USUARIOS PUNTAIS:

Levar a correspondente entrada.

3. Non está permitido fumar en toda a instalación (Decreto 113/93, DOGA nº110).

4. As chaves das taquillas non se poden sacar da instalación. A perda das mesmas suporá o abonamento do custe de reposición.

5. O feito de facer un mal uso da instalación, ocasionar desperfectos na mesma ou no material, implica a súa reposición e pode supor unha sanción especial.

6. A dirección da instalación resérvase o dereito de modificar ou suprimir actividades, espazos, horarios de apertura e peche, así como os contidos das sesións baixo criterio obxectivo que xustifique a modificación (enfermidade, baixa laboral, eventos, obras...)

7. A dirección resérvase o dereito de admisión.

8. A dirección non se responsabiliza dos obxectos perdidos ou sustraídos na instalación.

9. É obrigatorio o uso de roupa deportiva axeitada para cada actividade, e utilizar o calzado deportivo apropiado (non se poderá empregar o calzado da rúa).

10. É obrigatorio respectar o horario establecido para as diferentes actividades.

11. Todos os usuarios deberán ter un comporta-

mento cívico e respectuoso co persoal e co resto dos usuarios.

12. O feito de non respectar este regulamento e o carácter intrasferible do carné pode dar lugar á perda da condición de usuario e abonado das instalacións.

13. Nin a instalación, nin o seu persoal serán responsables dos falecementos, danos persoais ou lesións que se produzan na instalación como resultado da utilización desta e/ou dos equipos postos a disposición pola instalación, agás que se produza por calquera acto de negligencia ou omisión por parte das mesmas.

14. A instalación dispón de seguro obrigatorio de responsabilidade civil. Non obstante, as lesións deportivas e lesións por mal uso das instalacións ou outras causas alleas aos centros non están cubertas, sendo responsabilidade de cada usuario de forma persoal e solidaria.

15. Está PROHIBIDO REALIZAR ADESTRAMENTOS PERSOAIS. O asesoramento unicamente poderá ser realizado polo instructor das instalacións. O feito de incumprir esta norma poderá conlevar a restricción do uso das instalacións.

16. Recoméndase a realización dunha revisión médica a todas as persoas que comencen a facer exercicio logo dun período de sedentarismo. **A 1ª REVISIÓN MÉDICA É DE BALDE no centro de fisioterapia Amerguín.**

17. En control de accesos do recinto existen follas de incidencias e follas de reclamacións a disposición dos usuarios.



NORMAS ADMINISTRATIVAS

1. Para a formulación do abono, que permite o acceso ás instalacións, deberá cumprimentarse a solicitude correspondente e adxuntar a documentación adicional que alí se contempla.

2. Os abonados que se queiran dar de baixa deberán cubrir necesariamente o formulario que para tal efecto atoparán na recepción do centro ou enviar un fax asinado na que se solicite a mesma. O prazo para esta comunicación será **antes do día 20 do mes anterior** ao que se quere causar a baixa efectiva. O incumprimento deste procedemento significará a non devolución dos recibos emitidos. No caso de que os recibos foran devoltos na entidade financeira e queira volver a abonarse á instalación será obrigatoria a súa reposición.

3. O abonado poderase acoller á modalidade de baixa temporal abonando a cota correspondente e presentando un certificado onde se demostre o motivo da petición da mesma (embarazo, estudos no estranxeiro, vacacións, intervención cirúrxica ou diagnóstico médico). No caso de que o motivo sexan vacacións, só se permitirá por un período de 2 meses.

4. O feito de darse de baixa permanente implica a perda da cota de inscrición.

5. A cota de matrícula e a primeira mensuralidade pagaránse obrigatoriamente ao contado. As demais cotas correspondentes ao abono faránse por domiciliación bancaria, con carácter mensual ao comezo de cada mes.

6. Cando o recibo dun abonado sexa devolto pola entidade bancaria, sen excepción deberase facer efectivo na recepción da instalación. O abonado terá que asumir os recargos bancarios.

7. Tódalas persoas que non aboen as respectivas cotas, non poderán acceder ás instalacións. Daráse de baixa a todas as persoas que deixen de aboar dúas mensuralidades; se o abonado quixera volver facer de novo a actividade deberá aboar as dúas mensuralidades e o corrente

mes.

8. Coa finalidade de axilizar os trámites administrativos, sempre que un abonado realice un cambio de datos persoais (endereço/teléfono) ou ben os seus datos bancarios, deberá notificalo ben por escrito na recepción da instalación, ben a través de fax ou e-mail (administracion@multiusos.net)

9. O carné de socio é persoal e intransferible podendo ser solicitado calquera documento complementario que acredite a identidade do usuario. O incumprimento desta norma conlevará a retirada do mesmo sendo o titular a única persoa que poderá recuperalo. A perda do carné suporá o **abonamento** do custo da súa reposición.

10. A dirección da instalación resérvase o dereito a anular a venda de entradas puntuais se a afluencia ao centro o require.

11. Os titulares de abonos de mañás só poderán asistir ás actividades, cursos e servizos que se oferten durante o horario establecido para este tipo de abono, ata as 15 horas.

12. Os abonados que se acollan á modalidade de baixa temporal (cota de mantemento), non poderán realizar ningún tipo de actividade na instalación mentres estean desfrutando deste tipo de cota.

13. Tódos os datos persoais facilitados a XESTIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS E ESPECTÁCULOS S.L. serán debidamente tratados segundo o disposto na lei 15/99 de Protección de Datos de Carácter Personal ou/e outras normativas competentes.

14. Calquera promoción realizada a beneficio dos abonados terá a duración e/ou número de existencias que a dirección estime oportuna, sen ter nunca carácter retroactivo. Non se poderán aproveitar de ningún tipo de promoción os abonados que teñan algún recibo impagado.

15. En calquera momento a instalación poderá unilateralmente dar novas normas, de obrigado cumprimento para todos os abonados e usuarios, para o mellor funcionamento da instalación, como complemento ou en substitución das presentes, que serán expostas no taboleiro de anuncios.

16. En **abonos de tipo familiar**, será exclusivamente a persoa que apareza como titular, a autorizada para a realización de calquera xestión administrativa (altas, baixas, cambios de conta, etc) e será a única responsable do pagamento do abono.

17. Todos os membros do abono familiar estarán asociados a unha única instalación, ben ao Multiusos Fontes do Sar, ben ao Complexo Deportivo Santa Isabel.

18. En abonos de tipo familiar, no caso de que se acollan á modalidade de baixa temporal, farase efectivo para todos os membros do abono. En caso de solicitar a baixa permanente, deberase especificar se se desexa para todos ou para parte dos membros do abono.

19. O abono familiar inclúe cónxuxes e, se é o caso, fillos menores de 22 anos. Nunca se poderá incorporar neste tipo de abono un fillo maior de 22 anos.

NORMAS DE USO DAS SALAS DE MUSCULACIÓN E CARDIOVASCULAR

1. Non se permitirá a entrada e a utilización de calquera máquina da sala de musculación e cardiovascular aos menores de 14 anos.

2. Os menores que teñan 14 ou 15 anos deberán estar acompañados do seu pai/nai/titor ou dun adulto responsable, e os de 16 e 17 anos deberán presentar unha autorización titorial.

3. É de obrigado cumprimento a utilización da toalla.

4. Para comodidade de todos, deberase devolver ao seu lugar de orixe todo o material que

sexa utilizado (barras, discos, mancuernas...). Recoméndase o uso de papel para secar a suor das máquinas.

5. É recomendable a utilización de luvas para o traballo de musculación.

6. É obrigatorio o uso de roupa deportiva para acceder á sala de musculación e cardiovascular, e posuír o calzado deportivo axeitado e que non proveña da rúa. Queda prohibido o uso de chanclas para o adestramento.

7. Non se permite a entrada á sala con mochilas, botellas de cristal e comida.

8. Deberanse seguir as indicacións que ordene o monitor de sala.

9. En momentos puntuais o instrutor poderá estar ausente da sala. Se ten algunha dúbida ou consulta dirixase ao persoal de control de accesos.

NORMATIVA DE ADESTRAMENTO FUNCIONAL

1. Non se permite a entrada e a utilización aos menores de 16 anos. Os usuarios de idades comprendidas entre os 16 e os 18 anos deberán posuír unha autorización titorial para o seu uso e disfrute.

2. Os alumnos que estén nunha clase terán preferencia de uso dos materiais e espazos sobre o resto de usuarios que estén facendo uso libre.

3. ADESTRAMENTO FUNCIONAL é unha actividade de alta intensidade. É recomendable facer un recoñecemento médico previo.

4. No caso de sufrir alguna enfermidade crónica, patoloxía ou lesión crónica reseñable pré-gase que se poña en coñecemento do persoal da instalación antes de comezar a actividade.

5. Está prohibido comer nas zonas de adestramento.

6. Deberase facer un uso responsable do material. Débese deixar o material limpo e ordenado.



7. Se tes algunha dubida sobre os adestramentos ou a técnica dalgún exercicio, consúltalle ao instructor.

8. Non está permitido deixar nesta zona bolsas, mochilas ou calquera outro obxecto que non teña relación coa actividade.

9. O material de ADESTRAMENTO FUNCIONAL é de uso exclusivo na zona.

10. Non está permitido sacar material da SALA DE MUSCULACIÓN á zona de ADESTR. FUNC.

11. A realización de calquera conducta inadecuada por parte dos usuarios será sancionable e poderá conlevar a restricción do uso das instalacións.

NORMATIVA DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS

1. Non se permite a manipulación do material das salas de actividades sen a presenza dun monitor da instalación.

2. É necesario ter máis de 14 anos para poder participar nas actividades dirixidas. Os menores que teñan 14 ou 15 anos deberán estar acompañados do seu pai/nai/titor ou dun adulto responsable, e os de 16 e 17 anos deberán presentar unha autorización titorial.

3. Precísase a utilización da toalla para secar a suor.

4. Recoméndase non entrar nas actividades dirixidas 5 minutos máis tarde do comezo das mesmas. As posibles lesións derivadas do incumprimento desta norma serán responsabilidade do usuario.

5. Non se poderán abandonar as actividades antes de que o monitor o permita.

6. A dirección resérvase o dereito de variar os horarios das actividades segundo a demanda existente.

7. No caso de ter algunha lesión ou doenza é recomendable dicirlllo ó monitor da actividade

antes de comezar a sesión.

8. Non está permitido entrar ás salas con mochilas, botellas de cristal ou comida.

9. Recoméndase asegurarse de que o nivel e dificultade da sesión son os axeitados á súa condición física.

10. Prohíbese a entrada á sala de actividades dirixidas a toda persoa que non participe na clase.

NORMATIVA DAS PISTAS DE PÁDEL E TENIS

1. Os usuarios deberán seguir os requirimentos do persoal a cargo das instalacións. Os comportamentos inadecuados ou vándalicos contra calquera dos elementos do recinto deportivo ou contra outros usuarios suporá a expulsión inmediata da persoa ou persoas implicadas.

2. Os menores de 14 anos deberán utilizar as pistas acompañados dun adulto.

3. Xestión de Actividades Deportivas e Espectáculos S.L. resérvase o dereito a anular ou suspender calquera reserva se fora necesario, situación que se comunicaría coa máxima antelación as persoas afectadas.

4. A reserva das instalacións realizarase como máximo cunha semana de antelación agás nas pistas exteriores, que poderán reservarse con dous días de antelación, e cun mínimo de dous xogadores no teléfono 981 568 162 (só abonados), na web www.multipos.net ou de xeito presencial en control de accesos da instalación.

5. Todos os usuarios da pista deben identificarse co carné de abonado ou o DNI en control de accesos da instalación antes de acceder ás pistas.

6. No momento de realizar a reserva, sexa polo medio que sexa, é obrigatorio proceder ao seu pagamento.

7. Cada usuario unicamente poderá reservar dúas (2) horas ao día, e catro (4) horas á semana, nas pistas de pádel e/ou tenis.

8. Todos os usuarios destas instalacións deberán respetar as normas particulares do xogo do tenis e do pádel, así como, as básicas de comportamento e xogo limpo.

9 O número de persoas que poderán facer uso ao mesmo tempo das pistas de xogo non será inferior a 2 nin superior a 4.

10. Unha vez realizado o pago da reserva non se realizarán devolucíons. Poderán realizarse cambios ata con 48 horas de antelación. A nova reserva poderá facerse dende a data do cambio ata sete días despois en función da dispoñibilidade.

Normas dos cursos de pádel e tenis

11. Unha persoa poderá realizar como máximo dúas inscricíons, agás se anota aos seus propios fillos, caso no que pode inscribir a todos.

12. Os abonados de mañás só poden apuntarse a cursos da mañá.

13. Deberase pagar o curso ao realizar a inscricíon de xeito presencial na recepción das Piscinas Fontes do Sar.

14. Non se pode cambiar o curso unha vez reservado e non se realizarán devolucíons.

15. Terán preferencia nas listas de espera aquelas que non teñan praza en ningún outro curso.

16. Recoméndase gardar o tique para posibles reclamacíons.

17. A persoa que esté inscrita nun curso non se poderá apuntar en ningunha lista de espera.

18. Na lista de espera, terán preferencia os ABONADOS sobre os NON ABONADOS.

19. En periodos de cursos trimestrais haberá a opción de facer a inscricíon mes a mes, debendo realizar sempre a renovación antes do día 18 do mes no que se está inscrito.

20. Os periodos de preferencia para manter a



mesma praza serán só para os **ABONADOS**.

21. Para inscribirse nos cursos como **NON ABONADO** será imprescindible estar empadroad/a no Concello de Santiago.

22. O cursiño de adultos celebrárase se conta cun mínimo de tres inscritos, e o de nenos se hai polo menos catro.

23. A ubicación nos cursiños deberá facerse en función do nivel.

24. A organización gárdase o dereito a cambiar de curso ou devolver o importe a todas aquelas persoas que non se anotasen no nivel adecuado.

NORMATIVA DE USO DA PISCINA

1. O aforo máximo da piscina do Complejo Deportivo Santa Isabel é de 141 bañistas.

2. O aforo máximo da piscina Fontes do Sar durante a tempada de inverno é de 258 bañistas

3. É obrigatorio o uso do bañador, gorro de baño e de chanquetas de auga para acceder á instalación da piscina.

4. É obrigatorio ducharse antes de entrar na auga da piscina.

5. Non se permite a utilización de forma libre do vaso deportivo a ningunha persoa que non saiba nadar.

6. Os nenos menores de 14 anos deberán estar acompañados dun adulto, durante o uso libre

do vaso deportivo.

7. Non se permite o uso de colchonetas, flotadores, lentes de cristal ou calquera elemento de risco para os usuarios.

8. Deberase respectar en todo momento a rúa destinada a cada actividade.

9. Deberase seguir en todo momento as instrucións dictadas polos socorristas.

10. As persoas que padezan algunha enfermidade que conleve risco, deberán notificalo na folia de inscrición e informar ao socorrista cada vez que entre na piscina.

11. A dirección do complexo deportivo resérvase o límite de usuarios por rúa, que vén dado pola normativa de piscina de uso colectivo.

12. O material da piscina é de uso interno e segundo dispoña o monitor.

13. Pola seguridade de todos, está prohibido lanzarse á piscina dende os laterais, os poietes de saída ou calquera zona da piscina, así coma tamén sentarse nas corcheiras.

14. Está prohibido utilizar as piscinas para uso recreativo.

15. Prohíbese a entrada na piscina con apósitos dalgún tipo (cremas, maquillaxes...).

16. Prohíbese a entrada ó recinto de baño coa roupa da rúa, así coma tamén comer, beber, mascar chicle...

17. Está prohibido correr, xogar... nas inmediacións da piscina.

18. En caso de sentir calquera tipo de molestia, débese saír da auga e comunicarllo ao socorrista.

19. Prohíbese a entrada a aquelas persoas que padezan enfermidades que pola súa natureza se poidan contaxiar a través da auga.

20. Está prohibida a entrada de animais nas instalacións, agás cans guía.

Normas específicas da piscina de verán

21. O aforo máximo do vaso da piscina de verán é de 572 bañistas.

22. É obrigatorio o uso do bañador, gorro de baño e de chanquetas de auga para acceder á instalación da piscina.

23. Prohíbese a entrada ó recinto de baño coa roupa da rúa.

24. Está prohibido fumar e comer na praia da piscina.

25. É obrigatorio ducharse antes de entrar na auga da piscina.

26. Está prohibido enxabonarse nas duchas da praia da piscina.

27. Non se permite a utilización de forma libre do vaso profundo a ningunha persoa que non saiba nadar.

28. Os nenos menores de 14 anos deberán estar acompañados dun adulto durante o uso libre dos vasos deportivos.

29. A piscina infantil é para o baño dos nenos menores de 8 anos, que deberán ir acompañados dun responsable maior de idade.

30. Non se permite o uso de colchonetas, flotadores, lentes de cristal ou calquera elemento de risco para os usuarios.



31. Pola seguridade de todos, está prohibido tirarse á piscina.

32. Está prohibido correr, xogar... nas inmediacións da piscina.

33. Deberase respectar en todo momento a rúa destinada a cada actividade.

34. As persoas que padezan algunha enfermidade que conleve risco deberán notificalo ao socorrista cando entren na piscina.

35. Prohíbese a entrada á zona de baño a aquelas persoas que padezan enfermidades que pola súa natureza se poidan contaxiar a través da auga.

36. En caso de sentir calquera tipo de molestia, débese saír da auga e comunicarllo ao socorrista.

37. Está prohibida a entrada de animais nas instalacións, agás cans guía.

38. Prégase non deixar obxectos de valor nas taquillas.

39. A instalación non se fai responsable da subtracción dos obxectos depositados nas taquillas.

40. Pregamos se recollan as hamacas logo da súa utilización.

41. Deberase seguir en todo momento as instrucións dictadas polos socorristas.

Zonas verdes

42. Prégase coidar o céspede. O lixo debe tirarse nas papeleiras habilitadas para tal fin.

43. Está totalmente prohibido practicar deporte e xogar nas zonas verdes.

44. Non se deben utilizar obxectos de vidro, cortantes ou punzantes. Tampouco se debe pisar o céspede con botas de tacos nin zapatos de tacón.

45. Se atopa algunha deficiencia nas zonas verdes, comuníqueo ao persoal das instalacións.

Normativa dos cursiños de natación

46. Os NON ABONADOS, tanto adultos como nenos, deberán estar empadroados/as no Concello de Santiago. Non será necesario entregar o certificado de empadroamento, pero si se fará unha comprobación posteriormente, e no caso de que non estea empadroado/a será inmediatamente dado de baixa no curso no que esté inscrito/a.

47. Cada persoa só pode realizar dúas inscricións. Agás no que se refire a inscrición dos propios fillos, neste caso se poderán inscribir todos.

48. A persoa que estea inscrita nun curso non se poderá anotar en ningunha lista de espera. No caso de non ter praza só se poderá anotar na lista de espera dun só curso.

49. Os abonados de mañás só poden apuntarse a cursiños da mañá.

50. Os abonados de Santa Isabel non se poden apuntar aos cursiños de Sar, e viceversa.

51. Non se pode cambiar o curso unha vez reservado, salvo causa xustificada e se hai praza.

52. Deberase pagar o curso ao realizar a inscrición.

53. Prégase que todas as persoas que sufran algún tipo de doenza o especifiquen na folia de inscrición no apartado de observacións ou datos de interese.

54. Os abonados que teñan cota de mantemento no mes de setembro poderán realizar a inscrición.

55. Recoméndase gardar o tique para posibles reclamacións.

56. O feito de que un non abonado se anote no prazo de abonados suporá a exclusión e a de-

volución automática do curso.

NORMATIVA DA PISTA POLIDEPORTIVA (Só para o Multiusos Fontes do Sar)

1. Poderase facer uso da pista de quencemento en todo momento, agás nas franxas reservadas para outras actividades.
2. É obrigatorio levar calzado deportivo.
3. A dirección reserva o dereito da utilización da pista polideportiva, para impartir calquera tipo de actividade.
4. O material solicitarase ao instructor da sala de fitness.

NORMATIVA DA ACTIVIDADE MULTIXOGO

1. Multixogo celebrarase todos os domingos de 16:30 a 20:30 h., agás aqueles nos que por algunha causa xustificada (celebración dun partido ou evento no recinto, etc) non sexa posible.
2. O acceso é gratuito para nenos abonados e custará 10 € ao neno non abonado.
3. Os adultos, sempre e cando acompañen a algún menor, accederán de xeito gratuito.
4. É obrigatorio presentar o carnet de abonado en control de accesos do hall.
5. A dirección resérvase o dereito de admisión.
6. As actividades son destinadas para rapaces de ata 12 anos.
7. Está prohibida a entrada de animais, agás cans guía.
8. Non está permitido fumar na instalación.
9. Prohibido comer ou beber na zona de xogos.
10. É obrigatorio o uso de calcetíns nos inchaables.
11. Está prohibido levar colgantes, aneis ou calquera outro elemento que poida ser perigoso.

12. Non se poderá acceder á instalación con patinetes, bicicletas... sen autorización do persoal da instalación.

13. A empresa non se fai responsable dos obxectos perdidos.

14. Os usuarios dispoñen de follas de reclamación, de confirmidade ao establecido na lexislación sobre dereitos dos consumidores e usuarios.

Normas de seguridade

1. O aforo máximo das zonas de xogo será de 200 nenos/as.

2. Os nenos/as estarán en todo momento acompañados por un adulto, que será responsable do seu coidado e do cumprimento das indicacións de seguridade, tanto as recollidas nesta normativa e nos paneis e sinalizacións informativas como das instrucións ou indicacións do persoal da empresa.

3. Unicamente estará permitido o acceso e estancia de nenos e adultos ás zonas habilitadas e delimitadas para a actividade de Multixogo. A organización non se fará responsable das incidencias que teñan lugar fora das zonas autorizadas para a actividade.

4. Non está permitido acceder ás gradas do pavillón nin correr nas zonas de tránsito ou paso á zona de actividade.

5. Respectaranse en todo momento as idades máxima e mínima autorizadas para cada zona de actividade. O límite máximo de idade para o acceso ao Multixogo é de 12 anos.

NORMAS DE USO DOS VESTIARIOS

1. É obrigatorio o uso de chanclas para circular polos vestiarios e ducharse.

2. Está terminantemente prohibido afeitarse ou realizar outras accións de hixiene persoal.

3. Está terminantemente prohibido o uso de

secadores, agás os que se atopan no propio vestiario.

4. Non está permitido xogar nin realizar outras conductas lúdicas non propias do vestiario.

5. A dirección non se responsabiliza dos obxectos depositados, extraviados ou esquecidos na instalación. Recoméndase non levar obxectos de valor e a utilización das taquillas.

6. Non se permite a ocupación dun día para outro das taquillas. A dirección resérvase o dereito a baleiralas cando isto se incumpra.

7. Por motivos de seguridade non se permite o uso de aparellos eléctricos nos vestiarios.

8. Os nenos de ata 7 anos poderán estar acompañados dun adulto no vestiario para cambiarse e ducharse.

NORMATIVA DE USO DA SAUNA E BAÑOS DE VAPOR

1. Non se recomenda a utilización dos baños de vapor nin da sauna ás persoas que padezan hipotensión, hipertensión, cardiopatías, feridas abertas, infeccións xerais con febre (víricas e bacterianas: gripe, arrefriados), doenzas infecciosas (fungos, otitis...), embarazo, hipertiroidismo, glaucoma (elevación presión intraocular), cataratas, tumores, incontinencia de esfínteres, psicopatías graves; non é recomendable durante a menstruación, epilépticos graves, tuberculose e enfermidades severas da pel como psoríase, dermatite...

2. Non se permite botar ningún produto.

3. Está terminantemente prohibido entrar con con lentes, xoias, obxectos metálicos e roupa... agás o bañador.

4. É obrigatorio o uso dunha toalla para secar a suor.

5. É obrigatorio entrar con chanclas.

6. Non se permite o acceso a menores de 18

anos.

7. Non se permite afeitarse, depilarse, tinguirse ou outras accións de hixiene persoal dentro dos baños de vapor e das saunas.

8. Non se permite comer nin beber, así coma tampouco fumar.

Recomendacións de uso

1. É recomendable tomar a sauna ou baño de vapor despois dun esforzo, por exemplo, tras facer deporte, pero aconséllase descansar entre 15 e 30 minutos antes, para que o corpo poida reaccionar sen problemas á calor.

2. Respirar pola boca e non polo nariz.

3. Non beber, comer, tomar medicamentos, realizar traballos musculares ou falar moito, xa que pode incidir sobre a respiración e circulación xa de por si aumentadas.

4. Se nota calquera tipo de molestia, abandone a cabina e informe ó persoal da instalación.

5. Non realizar exercicios físicos.

6. Periodicidade 2 ou 3 veces por semana.

7. Non alongue nunca a sesión máis de 15 minutos.

DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES

ABDOMINAIS E GLÚTEOS

Actividade de tonificación muscular na que nos centramos nun traballo máis localizado da musculatura abdominal e do tren inferior (glúteos e pernas).

AERÓBIC

Sesión destinada á mellora da condición cardiovascular mediante a realización de coreografías doadas cunha base rítmica.

AFS

Sesión de acondicionamento físico global de baixa intensidade, especialmente indicado para as persoas máis maiores ou principiantes.

AQUAFITNESS

Actividade que consiste en realizar dentro da auga os exercicios propios do aeróbic e do step, facendo así un maior esforzo pola resistencia que esta opón, pero sen sobrecarga muscular.

ALTO IMPACTO

Programa de adestramento cardiovascular para mellorar a forza e a resistencia, inspirado en diferentes deportes. Combina movementos aeróbicos atléticos con exercicios de forza e estabilización.

BAILOTERAPIA

É unha fusión entre o aeróbic e pasos de danzas como a salsa, o merengue, o mambo... Diríxese a un público amplo e heteroxéneo, pois conta con coreografías sinxelas de doada execución.

BODYCOMBAT

Programa de adestramento cardiovascular inspirado nas Artes Marciales co que liberarás grandes doses de adrenalina e descubrirás a túa forza interior. Realizarás golpes, puñetazos, patadas e katas, queimarás moitas calorías e conseguirás unha mellor resistencia cardiovascular.

BODYJAM

Programa de adestramento cardiovascular co que desfrutarás bailando. Fusiona os estilos de baile máis actuais cos sons de máis éxito, para que te divirtas e queimes calorías.

BODYPUMP

Sesión de exercicio físico con pesas que se amosa como un dos métodos máis efectivos de adestramento da resistencia muscular. Está baseada en movementos moi simples realizados ao ritmo da música.

BODYSTEP

Combina o traballo cardiovascular co de resistencia e potencia. Céntrase na tonificación de pernas e glúteos. A coreografía é doada, con movementos atléticos e potentes.

BOXEO

Clase apta para todos os públicos, tanto para quenes buscan estar en forma e facer exercicio, como para

quenes queiran chegar incluso ata a alta competición. Realízase unha intensa actividade física co uso de elementos que axudan a descargar enerxía negativa: traballo de saco, puching ball, paos...

CAPOEIRA

Antiga danza brasileira que se remonta a varios séculos de antigüidade, na que se combinan as artes marciais coa enerxía do entroido carioca.

CROSSCIRCUIT

Actividade na que os alumnos van pasando por diferentes estacións (TRX, fitness bag, pesas rusas...). O adestramento funcional en circuito mellora a forza, a velocidade, a potencia, a mobilidade, a estabilidade, a coordinación, o equilibrio, a postura e amais axuda a perder peso.

ELYPTIC

Actividade de traballo colectivo sobre unha elíptica específica dirixida por un monitor ao ritmo da música.

ESCOLA DE ESPALDA

Actividade multidisciplinar na que se realizan exercicios específicos enfocados a mellorar o estado da espalda. Trabállase tanto na aula coma na piscina.

ESTILOS

Actividade coreografiada na que se combinan bailes con diferentes estilos musicais, Hip Hop, Funky ou Latino.

ESTIRAMENTOS

Nesta actividade realízanse diferentes exercicios de estiramentos para traballar fundamentalmente a flexibilidade do corpo.

FIT-BIKE

Clase aeróbica dirixida sobre unha bicicleta estática mellora anatómicamente para favorecer o pedaleo e conseguir unhas sensacións máis parecidas ás bicicletas convencionais. Ao ritmo da música realizaremos un traballo de tipo cardiovascular moi intenso e efectivo.

GAP

Realización dun conxunto de exercicios dedicados a

*Para ver a oferta de clases dirixidas dispoñible na túa instalación -Multiusos Fontes do Sar ou C.D. Santa Isabel- deberás consultar os horarios de actividades. Polas características dos recintos pode haber actividades que só se ofrezan nun dos dous centros.

fortalecer e a tonificar tres zonas do corpo, glúteos, abdominais e pernas, que moitas veces son as máis afectadas pola vida sedentaria.

IOGA

Método de orixe hindú baseado nuns sistemas repetitivos máis ou menos complexos. Os beneficios desta actividade radican na tranquilidade transmitida e no acougo interno.

LIGHT CONTACT

Modalidade do Kick Boxing. A súa base é a aprendizaxe e aplicación práctica das técnicas de combate. Trátase dunha sesión moi dinámica, de movemento constante, que nos aporta unha gran resistencia física e que nos axuda a mellorar a condición física.

+ 60

Clase dirixida con coreografías de aeróbic e step ao ritmo da música na que se poñen en práctica diversos exercicios a unha intensidade moderada. Favorece a coordinación, a flexibilidade e a relaxación.

PILATES REFORMER

Esta clase aporta numerosos beneficios aos seus practicantes (axilidade, tonificación, forza, vitalidade...). A Reformer é unha das máquinas máis completas deseñadas por Joseph Pilates. O seu sistema de resortes, agarres, poleas e muelles proporcionan unha resistencia variable, o que fai que sexa unha ferramenta moi accesible para todo tipo de públicos.

PILATES SUELO

Método de acondicionamento físico que emprega principios específicos que promoven un desenvolvemento equilibrado do binomio corpo-mente mediante o traballo da respiración, a forza e a flexibilidade.

RITMO

Sesión de aeróbic de baixo impacto na que se realizan coreografías básicas e cun nivel de intensidade medio-baixo.

RPM

É unha experiencia diferente de ciclismo indoor coas mellores músicas e coreografías. É unha clase de adestramento interválico na que se suda, se queiman calorías e se libera adrenalina.



STEP

Actividade na que se busca acadar unha mellora a nivel cardiovascular, na que o elemento principal de traballo é unha plataforma regulable en altura (step).

TAI-CHI

Método de orixe chinesa que busca o equilibrio interno a través dunha serie de posicións harmónicas combinadas cunha respiración e métodos de vida tranquilos.

TONO

Actividade non coreografiada na que se traballa a forza como cualidade física predominante. Realízase fundamentalmente un traballo de tonificación muscular con soporte musical, empregando diversos tipos de materiais (barras, gomas, mancuernas...).

TRX

É o sistema de adestramento en suspensión máis famoso do mundo. Ben sexa como complemento ou como alternativa ao traballo de tonificación, TRX axuda a gañar tono muscular dun xeito rápido, efectivo e sobre todo, divertido.

ZUMBA

Programa de exercicios de baile inspirados na música latina, cunha mestura de música internacional creada por produtores de prestixio. O seus pasos contagiosos crean unha festa de acondicionamento físico moi atractiva para divertirse e poñerse en forma.

HORARIOS DE APERTURA DAS INSTALACIÓNS

Horarios de apertura	todo o ano (agás xullo e agosto)		xullo	agosto
Multiusos Fontes do Sar C.D. Santa Isabel	De luns a venres	07:00 - 23:00	07:00 - 23:00	07:00 - 23:00
	Sábados	09:00 - 20:00	09:00 - 20:00	09:00 - 14:00
	Domingos	09:00 - 14:00	Pechado	Pechado
Piscinas Fontes do Sar	De luns a venres	07:00 - 23:00	11:00 - 21:00	11:00 - 21:00
	Sábados	09:00 - 20:00	11:00 - 21:00	11:00 - 21:00
	Domingos	09:00 - 14:00	11:00 - 21:00	11:00 - 21:00
Pistas de pádel e tenis de Sar	De luns a venres	07:00 - 00:00	09:00 - 23:00	09:00 - 23:00
	Sábados	09:00 - 20:00	09:00 - 21:00	09:00 - 21:00
	Domingos	09:00 - 20:00	09:00 - 21:00	09:00 - 21:00

PREZOS

MATRÍCULAS*

Familiar**.....44,80 €
Outros.....40,30 €

ABONOS MES*

Familiar**.....43,60 €
Individual.....35,50 €
Mañás24,40 €
Junior (menor de 22 anos).....18,80 €
3ª Idade (a partir de 60 anos).....18,80 €
Fillo 6-21 anos / familiar.....4,00 €
Fillo - 6 anos / familiar.....GRATIS

COTA MANTEMENTO

Familiar.....12,20 €
Outros.....8,15 €

Abono para persoas con DISCAPACIDADE acreditada nun grao igual ou superior ao 33%:

Matrícula Individual.....21,80 €
Matrícula Familiar**.....24,10 €
Abono Familiar** 2 membros con discap.....23,60 €
Abono Familiar** 1 membro con discap.....35,40 €
Fillos con discap. no abono familiar (6-21anos)....2,15 €
Abono Individual.....19,20 €
Abono Mañás.....13,20 €
Abono Junior.....10,15 €
Abono Terceira idade.....10,15 €
Mantemento individual.....4,35 €

*Estes prezos son os vixentes na actualidade. Poderán actualizarse en vindeiros períodos.

**O abono familiar inclúe cónxuxes e, se é o caso, os fillos menores de 22 anos.

Información

A matrícula e a primeira mensuralidade aboaranse ao contado. As demais mensuralidades aboaranse obrigatoriamente a través de domiciliación bancaria, recibo que poderá ser esixido dende o día 28 do mes anterior ao período do mes facturado.

Documentación necesaria para o abono

- Fotocopia do DNI dos compoñentes do abono.
- Certificado de conta bancaria do titular do abono.
- Fotocopia do libro de familia (no abono familiar).

OUTROS PREZOS:

ENTRADA XERAL INSTALACIÓNS

Entrada.....4,40 €

ENTRADA PISCINA VERÁN

De 3 a 6 anos.....2,00 €
De 7 a 16 anos.....2,40 €
Adultos.....3,70 €
3ª Idade.....2,00 €

ALUGUERES PISTA DE PÁDEL E TENIS (PREZOS POR PERSOA E HORA)

Aluguer Pista Abonado.....1,10 €
Aluguer Pista Non Abonados.....5,60 €
Luz.....1,10 €
Aluguer Raqueta Abonado.....1,10 €
Aluguer Raqueta Non Abonados.....2,80 €

Cursiños actividades seco (prezos ao mes)

Pilates Mat 2 días á semana17,80 €
Pilates Mat 1 día á semana8,90 €
Pilates Reformer 1 día/semabonos.....30 €
Pilates Reformer 1 día/semabonos non abonados....60 €
Pilates Reformer 2 días/semabonos.....45 €
Pilates Reformer 2 días/semabonos non abonados...75 €
Escola de Espalda 2 días/sem. (só abonados)....45 €
Curso TRX8,90 €

Actividades para nenos

Actividades dirixidas (capoeira, karate, zumba...)
1 día/semabonos (só abonados) prezo ao mes....6,10 €

Campus Sar

1 semana abonado.....	43 €
1 semana non abonado.....	65 €
2 semanas abonado.....	41 €/semana
2 semanas non abonado.....	63 €/semana
3 semanas abonado.....	39 €/semana
3 semanas non abonado.....	61 €/semana
4 semanas abonado.....	36 €/semana
4 semanas non abonado.....	58 €/semana

Multixogo

Entrada non abonado.....	10€
Cumpreanos abonado.....	8 €
Cumpreanos non abonado.....	11 €

Cursiños de natación cuadrimestrais (prezo por todo o cuadrimestre)

ABONADOS

Adultos 2 Días á semana	16,80 €
Adultos 1 Día á semana	8,25 €
Nenos 2 Días á semana	11,85 €
Nenos 1 Día á semana	5,90 €

NON ABONADOS

Adultos 1 Día á semana	33,60 €
Nenos 1 Día á semana	23,95 €

Cursiños de natación intensivos verán (prezo mensual)

ABONADOS

Adultos de luns a venres.....	20 €
Nenos de luns a venres.....	14 €

NON ABONADOS

Adultos de luns a venres.....	40 €
Nenos de luns a venres.....	28 €

Cursiños de pádel e tenis (prezos ao mes)

ABONADOS

Adultos 1 Día á semana	20,00 €
Adultos 2 Días á semana	26,50 €

Nenos 1 Día á semana	11,20 €
----------------------------	---------

NON ABONADOS

Adultos 1 Día á semana	40,00 €
Adultos 2 Días á semana	53,00 €
Nenos 1 Día á semana	22,40 €

Outros servizos

Sesión Solarium.....	2,80 €
Bono Solarium.....	14,00 €
Toalla.....	1 €

Servizos aos que da dereito o pago da entrada

O pago da entrada dá dereito aos mesmos servizos que os abonados durante o tempo que a entrada adquirida teña estipulado.

A entrada puntual á piscina de verán Fontes do Sar dá dereito ao uso e desfrute de todas as áreas da piscina. Poderase permanecer na piscina dende que se merque a entrada ata o peche da mesma.

Actividades e servizos incluídos no abono

Todos os abonados teñen dereito ao uso e desfrute durante todo o horario de apertura das instalacións (agás os abonados de mañás, que poderán facelo só de 7 a 15h) da lámina de auga dispoñible, sala de fitness e cardiovascular, saunas, baños de vapor, e todas as actividades dirixidas programadas agás as específicas como de pago.

Tanto os abonados do Multiusos do Sar como os do C.D. Santa Isabel, deberán utilizar a instalación na que están inscritos. Os abonados poderán utilizar indistintamente calquera das dúas instalacións só nos seguintes casos: peche dalgunha das instalacións e fins de semana e festivos. No caso de que calquera das instalacións peche por mor de avarías, mantemento, competicións, etc, aos abonados ofreceránselles alternativas de uso.

Durante a tempada de verán a Piscina Fontes do Sar poderá ser utilizada tanto polos abonados do Multiusos Fontes do Sar como do C.D. Santa Isabel.

Actividades e servizos complementarios

adestramento funcional · pádel e tenis · cursos de natación · cursos de pádel e tenis · pilates mat · pilates reformer · TRX · escola de espalda · plataformas vibratorias · solarium · centro de estética · neodepilación láser · centro de fisioterapia · campus deportivo · aluguer de toalla · cafetaría

O abonado ten dereito a presentar calquera reclamación ou suxestión á dirección da instalación. As follas de reclamación están a disposición dos usuarios na recepción das instalacións.

APERTURA EN FESTIVOS

As instalacións abrirán en horario de mañá os días festivos, agás nas seguintes datas, nas que permanecerán pechadas todo o día:

- 1 de xaneiro. Día de aninovo.
- 6 de xaneiro. Día de Reis.
- 1 de maio. Festividade do traballo.
- 25 de decembro. Nadal.





Multiusos Fontes do Sar
Complexo Deportivo Santa Isabel

MULTIUSOS FONTES DO SAR

· Rúa Diego Bernal S/N, 15.702, Santiago ·
· Tlf. Multiusos. 981 568 160 ·
· Tlf. Piscinas e pistas de pádel e tenis. 981 568 162 ·
· Fax. 981 568 161 ·

COMPLEXO DEPORTIVO SANTA ISABEL

· Rúa Tras Santa Isabel, S/N, 15.702, Santiago ·
· Tlf. 981 581 220 · Fax. 981 581 256 ·

www.multiusos.net



YouTube