ETXEBARRIKO KIROLDEGIA

Ikastaroak erabiltzeko gida
Guía de uso de la actividad

ETXEBARRIKO UDAL KIROLDEGIA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE ETXEBARRI

emteSPORT
GESTION INTEGRAL

FITNESS GELA
SALA FITNESS

ZER SARTZEN DA IKASTAROAN, ABONATUA BANAIZ?

1. Gimnasioaren erabilera instalazioa irekitzen den ordu guztietan
2. Igerilekuaren erabilera eskuragarri dauden eta erabilera librekoak diren ordu guztietan
3. Instalazioak erreserbatzea abonamendu-kostu gisa
4. Vitale plataformarako sarbidea. Entrenamendu pertsonalizatua
5. Fitness programazioko edozein jarduera egiteko aukera (Gap, Ciclo Indoor, Stretching, Espalda Sana eta Cardio Hiit) Aldez aurreko erreserba, plazen erabilgarritasunaren arabera
6. Patologiarik badut, Orientazio Zerbitzurako sarbidea

¿QUÉ ESTÁ INCLUÍDO EN EL CURSO SI ADEMÁS SOY ABONADA?

1. Uso del Gimnasio en todas las horas de apertura de la instalación
2. Uso de piscina en todas las horas disponibles y de uso libre
3. Reserva instalaciones como coste de abonado
4. Acceso a plataforma VITALE. Entrenamiento personalizado
5. Posibilidad de hacer cualquier actividad de la programación fitness (Gap, Ciclo Indoor, Stretching, Espalda sana y Cardio Hiit) reserva previa y según disponibilidad de plazas
6. Si tengo cualquier patología, acceso al Servicio de orientación

FITNESS GELA
SALA FITNESS

ETXEBARRIKO UDAL KIROLDEGIA
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE ETXEBARRI

emteSPORT GESTION INTEGRAL

MASKARA
MASCARILLA

Nahitaezkoa, intentsitate handiko jarduera-uneetan izan ezik
Obligatoria, excepto en momentos de actividad de alta intensidad

TALDE KOPURUA
RATIO GRUPO

Taldearen ratioa murriztu egin da, jarduera guztietan segurtasun-tartea errazteko.
El ratio se ha reducido para favorecer la distancia de seguridad

BARNE-ARAUDIA
NORMATIVA

1. **Beharrezko eskuoihala**
2. **Kaleko plaierak ez diren beste batzuk erabiltzea**
3. **Sintomarik gabe etortzea**
4. **Botila ur indibidualizatua**
5. **Ahal dela, aldagelarik erabili gabe**
6. **Eskuetako higienea jardueraren aurretik eta ondoren**
7. **Erabilitako materiala eta espazioa desinfektatzea**
8. **Webgunearen edo APPren bidez egunero agertzea baieztatzea**

1. Toalla necesaria
2. Playeras diferentes que las de la calle
3. Asistir sin síntomas
4. Botella agua individualizada
5. Preferiblemente sin usar vestuarios
6. Higiene de manos antes y después de la actividad
7. Desinfección del material y espacio utilizado
8. Confirmación asistencia diaria obligatoria por la web o la APP