

# Normas Uso

## Actividades Dirigidas

- En cada Sala encontrará el horario de las actividades que en ella se desarrollan.
- Realice una correcta planificación de sus clases con la ayuda de su instructor.
- No está permitido el uso de teléfonos móviles. En caso de extrema necesidad, consúltenos.
- Es imprescindible llevar agua y toalla a las sesiones.
- Utilice ropa que sea transpirable y que le permita moverse libremente.
- Utilice calzado con amortiguación delantera y trasera, de forma que se sienta cómodo/a.
- El calentamiento es una parte fundamental de la sesión. Por favor, sea puntual.
- No se podrá acceder a una clase 10 minutos después de haber comenzado la misma.
- la sesión finaliza cuando haya realizado la vuelta a la calma y los estiramientos correspondientes.
- Si es su primer día, consulte con su instructor sobre la conveniencia de realizar la sesión.
- La dirección no se hace responsable de las posibles lesiones producidas por el incumplimiento de lo anteriormente expuesto.
- Todos los días festivos se aplicará el mismo horario que los domingos.
- Consulte sobre posibles cambios puntuales de Actividades Dirigidas en nuestra página web, [www.megasportcentre.com](http://www.megasportcentre.com), o en la aplicación gratuita de móvil



**MEGASPORT**  
*un estilo de vida*