



Jarduera-aretoa Pilates Allegro

Arauak eta informazio baliagarria

Sala de actividad Pilates Allegro

Normas e información útil

1. Areto hau **Estadio Fundazioak programatutako jardueretarako erabiltzeko da, ez beste ezertarako.** Zure kontura erabili nahi baduzu, informazio gehiago aurkituko duzu harrera lekuan edo fundacionestadio.com webgunean.
2. Aretoa ireki eta ixtea, eta ekipamendua nahiz materiala erabiltzea, jarduera bakoitzeko **irakaslearen ardura** da.
3. Sarzaitez zure jarduerarako **kiroljantzieta oinetako egokiekin**, eta telefono mugikorrik gabe. Aretoa ordenatuta egon dadin, erabil itzazu aldagelak, **utz itzazu zure arropa eta gainerako gauzak aldageletako armairuetan.**
4. Jarduera bakoitza irakasle batek zuzentzen du. Egiezu kasu eta, behar izanez gero, galde egiezu.
5. Lesioak saihestearren, berotu ariketa egiten hasi baino lehen, eta bukatutakoan egin itzazu luzatze ariketak.
6. Erabil itzazu ondo ekipamendua eta aretoko materiala, ez hondatu. Bukatutakoan, itzuli gauza bakoitza bere lekura. Eta, **higienea zaintzearen, reformer makina erabili eta gero, garbitu eta lehortu ezazu.**
7. Lagundu aretoa zaintzen eta garbitzaileei beren lana egiten: **erabil itzazu zaborrontziak.** Mesedez, ez ezazu jan, freskagarririk edan edo txiklerik murtxikatu aretoan.
8. Estadioko langileak zuri laguntzeko daude. Egiezu kasu eta, behar izanez gero, galde egiezu.
9. Ahal dugun zerbitzurik onena eskaini nahi dizugu. **Zure iradokizunak oso baliagarriak izango zaizkigu.** Eta, arazorik ikusten baduzu, guri jakinarazi lehenbailehen, mesedez.

EDUKIERA OSOA:
21 pertsona

Eskerrik asko zure laguntzagatik

1. El uso de esta sala **está limitado a las actividades programadas por la Fundación Estadio.** Si tienes interés en utilizarla por tu cuenta, tienes más información en Recepción o fundacionestadio.com
2. Su apertura y cierre, o el manejo del equipamiento y material es **responsabilidad de la persona instructora** de cada actividad.
3. Accede con el **vestuario y calzado deportivo adecuados** para tu actividad y sin móvil. Para mantener ordenada la sala, utiliza los vestuarios y **deposita tu ropa y demás pertenencias en las taquillas.**
4. Cada actividad está dirigida por una persona instructora. Atiende a sus indicaciones y, si lo necesitas, no dudes en consultarles.
5. Para evitar lesiones, calienta antes de empezar a hacer ejercicio y estira al acabar.
6. Utiliza bien el equipamiento y el material de la sala y no lo deteriores. Al acabar, devuélvelo a su sitio y, **por higiene, después de utilizar el 'reformer', límpialo y sécalo.**
7. Facilita el cuidado de la sala y la labor del personal de limpieza **utilizando las papeleras.** Por favor, no comas, bebas refrescos o masques chicle en la sala.
8. El personal del Estadio está para ayudarte. Atiende a sus indicaciones y, si lo necesitas, no dudes en consultarles.
9. 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:
21 personas

Gracias por tu colaboración

Estadio

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA