

**Sergi Solivelles Castillo** (Tel. 647 085 517)

**info@nordicwalkingcollserola.com / www.nordicwalkingcollserola.com**

- Instructor de Marxa Nòrdica per INWA: Registre número: INWA SP-222-18

- Trainer de Modern Nordic Walking Academy

- Entrenador Esportiu d'atletisme de base pel Consell Català de l'Esport  
(Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya: Núm. ROPEC 025976)

## NORMATIVA DE LES SORTIDES/CLASSES REGULARS DE MARXA NÒRDICA

- El curs comença a principis de setembre i acaba a finals de juny (tres trimestres i el mes de juny sueltos). Per les vacances de Nadal, Setmana Santa i d'estiu no hi ha sortides/classes regulars.
- Per poder assistir a les sortides/classes és indispensable haver fet un curset d'iniciació prèviament.
- Per formar part d'algun dels grups oferits heu d'emplenar el full d'inscripció assenyalant clarament l'opció que escolliu. Cal recordar que els grups tenen un límit d'unes 20 places.
- Tindran prioritat per formar els grups tots aquells/es usuaris/es que es comprometin i formalitzin la inscripció trimestral, després els de l'opció mensual i per últim, aquells que vulguin venir de forma esporàdica (per sessions).
- La inscripció és automàtica, és a dir, si no rebem cap notificació de baixa per part de l'usuari/a, quedareu inscrits pel següent trimestre en el mateix grup i horari. Abans d'iniciar les classes de cada trimestre cal haver fet el pagament corresponent.
- Podeu donar-vos de baixa i deixar de formar part del grup en el qual estigüeu en qualsevol moment. Si la baixa és voluntària, es perd la plaça i l'ocuparà una altra persona que estigui en llista d'espera. Si pel contrari és una baixa mèdica temporal, la plaça es manté sempre que es presenti un justificant mèdic.  
Per portar a terme aquesta baixa s'ha d'emplenar el full de baixa (demaneu-lo) i enviar-lo per correu electrònic signat a: [info@nordicwalkingcollserola.com](mailto:info@nordicwalkingcollserola.com)  
Les baixes sempre es formalitzaran i tindran validesa abans de l'inici del trimestre. En aquest cas, es retornarà el 80% de l'import total. Per tant, si no es notifica abans de començar no es farà cap devolució.
- Les classes/sortides tenen una durada aproximada de 2 hores amb un marge d'uns 15 minuts de més, un cop per setmana.
- Cada sessió consta d'uns exercicis d'escalfament inicials, la caminada i exercicis d'estiraments finals. Es proposaran exercicis de tonificació muscular i força (opcionals).
- Us demanem que sigueu puntuals a l'hora de començar la classe. Per respecte a la resta de companys/es seria convenient no arribar passats 10 minuts de l'inici d'aquesta.
- Els usuaris i usuàries entraran a formar part del grup de WhatsApp creat per l'instructor del seu dia de classe. Serà per aquest mitjà pel qual estarem en contacte.
- Si per motius interns s'anul·la alguna classe/sortida, us ho notificarem per WhatsApp el més aviat possible abans de començar l'activitat i us informarem del dia que es recuperarà.
- En cas d'incidències meteorològiques (pluja, vent, etc), la classe s'ajornarà i s'assignarà algun dissabte o diumenge en horari de matí per recuperar-les. En cas de no poder assistir-hi es perd l'opció de recuperar-la.
- Les classes/sortides que coincideixin amb dies festius no es recuperaran.
- L'usuari o usuària que per motius personals no pugui assistir a una sessió podrà recuperar-la afegint-se a un altre que no sigui el seu habitual.
- La part final de les sessions estaran destinades a fer estiraments i amb caràcter opcional exercicis de tonificació. És per aquest motiu que us aconsellem portar una banda elàstica (una goma) per a treballar la força.
- Us recomanem que porteu aigua en una motxilla petita que se us ajusti bé a les espatlles per hidratar-vos en cas de necessitat.
- Cadascun dels usuaris ha de portar els seus propis bastons. En cas de no tenir-ne, hi ha la possibilitat de llogar-los per 5€/sessió.