

Sergi Solivelles Castillo (Tel. 647 085 517)

info@nordicwalkingcollserola.com / www.nordicwalkingcollserola.com

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

- Trainer de Modern Nordic Walking Academy per la Word Modern Nordic Walking Academy (International Council of Nordic Walking)

- 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 SESSIONS D'ENTRENAMENT DE MARXA AERÒBICA/ATLÈTICA. CURS 26-27

- El curs comença dimarts, 2 d'octubre'26 i acaba dimarts, 22 de juny'27). Per tant farem tres trimestres. Per les vacances de Nadal, Setmana Santa, d'estiu i dies festius no hi ha sessions d'entrenament.
- Per formar part del grup ofert heu d'emplenar el full d'inscripció. Cal recordar que el grup té un límit de 15 places.
- Tindran prioritat per formar el grup tots/es aquells/es usuaris/es que es comprometin i formalitzin la inscripció trimestral, després els de l'opció mensual i per últim, aquells/es 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. Abans d'iniciar les sessions d'entrenament de cada trimestre cal haver fet el pagament corresponent.
- Podeu donar-vos de baixa i deixar de formar part del grup 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 (demanau-lo) i enviar-lo per correu electrònic signat a: 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 el trimestre no es farà cap devolució.
- Les sessions d'entrenament tenen una durada de 2'30 hores.
- Cada sessió consta d'uns exercicis d'escalfament inicials, la caminada i exercicis de força muscular, mobilitat articular i estiraments globals.
- Us demanem que sigueu puntuals a l'hora de començar la sessió d'entrenament. Per respecte a la resta de companys/es seria convenient no arribar passats 5 minuts de l'inici d'aquesta.
- Els usuaris i usuàries entraran a formar part del grup de WhatsApp creat per l'entrenador. Serà per aquest mitjà pel qual estarem en contacte.
- Si per alguna causa personal o climatològica s'anul·la alguna sessió d'entrenament, us ho notificarem per WhatsApp el més aviat possible abans de començar l'activitat i es perdrà. No es recuperarà.
- Les sessions d'entrenament que coincideixin amb dies festius no es recuperaran.
- Us recomanem que porteu aigua en una motxilla petita que se us ajusti bé a les espatlles i no se us mogui per hidratar-vos en cas de necessitat. Una ronyonera amb porta bidó també us pot anar bé.
- Per fer la part de treball de força muscular, mobilitat articular i estiraments, cadascun dels usuaris ha de portar: dues gomes o bandes el·làstiques (una curta i una llarga), dues manualles de 2 Kg i una màrrega una mica gruixuda.
- Tothom que estigui inscrit a l'activitat i formi part de les sessions d'entrenament tindrà una assegurança d'accidents.

