

## ¿Tienes dudas?

En unos minutos te las aclaramos

### GENERAL

#### **Todavía no soy abonado, ¿Por dónde empiezo?**

Puedes venir a vernos cuando quieras para ver nuestras instalaciones, decirnos cuáles son tus objetivos y por dónde te gustaría empezar. Nuestro equipo te asesorará para que hagas las actividades y los entrenamientos que mejor se adapten a ti y a tus horarios y te resolverá las dudas que te surjan.

Y si ya tienes toda la información y quieres pasar a formar parte de nuestra familia deportista el siguiente paso es [inscribirte aquí](#)

#### **¿Cómo me puedo dar de alta?**

Tienes dos opciones: o bien vienes al complejo y nosotros te ayudamos o lo haces tú mismo desde [aquí](#).

#### **¿Qué precios me ofrecéis?**

Las cuotas pueden ser mensuales o trimestrales y tienes varias opciones:

**Cuota general:** Permite acceso ilimitado a las instalaciones del Complejo y al programa deportivo con excepción de los servicios adicionales.

**Si tienes entre 26 y 64 años:** 35,32€ la mensual y 90,81€ la trimestral

**Para menores de 18 años, personas con discapacidad y mayores de 65 años:**  
20,16€ la mensual y 51,40€ la trimestral

**Cuota familiar:** Es para matrimonios o parejas de hecho con o sin hijos de hasta 21 años. Tendrás acceso ilimitado a las instalaciones del complejo.  
69,54€ (mensual) y 175,87€ (trimestral).

#### **¿Cómo realizo los pagos?**

Lo más cómodo para ti es la domiciliación bancaria o bien el pago a través de la aplicación de móvil **Gimnasio Virtual**. Te la puedes descargar aquí:

[IOS](#)

[Android](#)

#### **¿Hay que pagar matrícula?**

Sí, la matrícula tiene un importe de 10,06€.

### **¿Qué servicios o actividades incluye la cuota?**

La inscripción incluye el acceso a todas las instalaciones del complejo, el uso de la piscina y del vaso de hidroterapia, la utilización de los equipamientos y material necesarios para el desarrollo de las actividades en las clases dirigidas y en las salas de cardio y fitness.

Puedes utilizar también los vestuarios, las taquillas, los aseos y las duchas. Además, te ofrecemos aparcamiento gratuito para que no te preocupes por el coche mientras realizas tus actividades.

### **¿Puedo congelar mi mensualidad si lo necesito alguna vez por viaje o enfermedad?**

No te costará nada si la razón por la que no puedes venir es por lesión, operación o embarazo. En el caso de viajes o vacaciones, tienes la opción de pedir una excedencia durante un mes que tiene un coste de 10,06 euros. Durante ese tiempo no podrás acceder a nuestras instalaciones.

### **¿Ofrecéis descuentos para familias o grupos?**

Sí, tenemos un abono familiar con un precio de 69,54 euros al mes o 175,87 euros al trimestre de la que se pueden beneficiar matrimonios o parejas de hecho con o sin hijos de hasta 21 años.

### **¿Puedo ir a probar un día sin compromiso?**

Claro, nos encantará enseñarte el complejo deportivo y responderte a todas las dudas que tengas. Si quieres puedes asistir a una de nuestras clases o realizar un entrenamiento para probar las máquinas.

### **¿Puedo comprar un pase de un solo día?**

Por supuesto. Tiene un coste de 5,05 euros y podrás usar toda la instalación incluidas las clases colectivas siempre que el aforo lo permita.

### **¿Cuál es el horario de apertura y cierre del complejo?**

El centro permanece abierto a nuestros abonados de 6:00 a 22:30 horas de lunes a viernes, sábados de 9:00 a 19:00 y los domingos de 9:00 a 14:00. Tienes que tener en cuenta que los espacios cierran media hora antes del cierre de la instalación.

### **¿Cierran algún día del año?**

Cerramos los festivos locales, autonómicos y nacionales.

### **¿Cuál es el horario de las clases dirigidas?**

Puedes consultar todas nuestras actividades en nuestra web. También puedes descargarlas en pdf y tenerlas siempre a mano. Aquí tienes el enlace:

### [Actividades](#)

Ten en cuenta que los horarios pueden sufrir modificaciones, pero siempre estarán actualizados en nuestra web.

### **¿Hay taquillas para dejar mis cosas?**

Sí, tenemos taquillas que funcionan con el chip de proximidad instalado en tu pulsera, por lo que no tendrás que manipular ningún tipo de llave.

### **¿Qué precio tienen las taquillas?**

Son gratuitas. Las taquillas de uso diario están incluidas en el precio del abono.

### **¿Cómo puedo realizar las gestiones administrativas con el complejo?**

Lo mejor es que realices las gestiones desde la propia [web](#) o desde la aplicación de móvil pero también te atenderemos encantados en la recepción del complejo si prefieres esta opción y siempre con las medidas sanitarias y de aforo que determinen las autoridades sanitarias.

### **¿Cómo funciona la pulsera? ¿Tiene algún coste?**

La pulsera Mifare funciona con un chip de proximidad que al pasar cerca de los lectores de los tornos de acceso y de los lectores de las salas te reconocen como cliente, registran tu acceso y te confirman las clases que has reservado. También debes utilizarla para abrir las taquillas si quieres guardar allí tus pertenencias. La pulsera va incluida en el precio de la matrícula pero si la pierdes tendrás que abonar 10,00 euros y te daremos una nueva.

### **¿Puedo acceder al centro si se me ha olvidado la pulsera?**

Es algo que nos puede pasar a todos. Si olvidas la pulsera deberás identificarte en el mostrador de recepción para que alguien de nuestro equipo pueda darte acceso pero ten en cuenta que vivimos unos momentos complicados en los que es necesario un estricto control del aforo, algo que con la pulsera es automático.

### **¿Dónde puedo descargarme la App?**

Aquí tienes los enlaces para la descarga:

[App Store](#)

[Google Play](#)

Si tienes algún problema con la descarga, pregúntanos. Pásate por el mostrador de atención al cliente del complejo y estaremos encantados de ayudarte.

### **¿Qué ventajas tiene tener instalada la App?**

A través de la aplicación de móvil podrás ver la parrilla de actividades, reservar o anular tus clases dirigidas o las pistas de tenis y pádel, ver el aforo del centro, los servicios que ofrecemos y pagar tu cuota cómodamente desde tu teléfono.

### **¿Cómo puedo darme de baja si no quiero seguir como abonado?**

No queremos que te vayas. Pero si quisieras darte de baja, debes rellenar la solicitud que tenemos a tu disposición en la recepción del complejo y remitirla posteriormente al correo [hola@complejodeportivodetenerife.com](mailto:hola@complejodeportivodetenerife.com). Debes avisarnos 15 días naturales antes de que finalice tu periodo de contratación (mensual, trimestral o anual) para que el contrato no se renueve automáticamente.

### **¿Hay algún servicio o espacio lúdico para mis hijos mientras entreno?**

En estos momentos de restricciones por el Covid-19 solo tenemos disponibles los cursos de natación, tenis y pádel que, como sabes, tienen un coste adicional.

### **¿A partir de qué edad se puede participar en las actividades dirigidas y hacer uso de las salas de entrenamiento?**

Este servicio está disponible para personas mayores de 16 años.

### **¿Puedo acceder a todas las instalaciones con mi abono?**

La inscripción incluye el acceso a todas las instalaciones del complejo, el uso de la piscina y del vaso de hidroterapia así como la utilización de los equipamientos necesarios para el desarrollo de la actividad en las clases dirigidas y en las salas. También la utilización de vestuarios, taquillas de uso diario, aseos y duchas y el disfrute de nuestro parking de forma gratuita.

Los cursillos de tenis, natación y pádel debes pagarlos aparte.

### **¿El complejo está adaptado para personas con discapacidad?**

Por supuesto, totalmente adaptado.

### **¿El centro tiene parking?**

Sí, podrás disfrutar de nuestro aparcamiento de forma gratuita.

## **ENTRENAMIENTO**

### **¿Para quién es el complejo deportivo?**

Estás de suerte porque en nuestro centro tenemos opciones para niños, padres, jóvenes, menos jóvenes, mayores o familias. Te invitamos a que lo pruebes porque tenemos actividades para todos los gustos. Nos encanta dar la bienvenida a personas de todas las edades, cuerpos y habilidades porque estamos convencidos de que la actividad física mejora la salud y la calidad de vida de cualquier persona.

### **Estoy en baja forma, ¿esto es para mí?**

Si no estás en forma, no pasa nada. Nuestros profesionales te ayudarán a conseguir tu meta porque para eso estamos. Déjate guiar por nosotros y verás cómo ganarás en forma física y en salud.

### **Tengo una lesión, ¿puedo hacer algún tipo de actividad física?**

Te recomendamos siempre que acudas primero a un médico o a un fisioterapeuta. Si quieres puedes contactar directamente con el fisioterapeuta del complejo, Salvador García Padrón (600 557 715), para pedir una cita y que te valore. A partir de ahí nuestros monitores están preparados para adaptar las clases y los ejercicios en función de tus necesidades y circunstancias. Así que coméntales tu caso y ellos te orientarán sobre lo que es mejor para ti y para tu salud.

### **¿Puedo tener mis propias rutinas de entrenamiento?**

Nuestros monitores de sala te asesorarán sobre la actividad que quieras realizar y llevarán un seguimiento de tus progresos, renovando tus rutinas y controlando los avances. Nuestra aplicación de **My Wellness** te permitirá contactar con tu monitor en cualquier momento para consultar tus dudas.

Puedes descargarte la aplicación en estos enlaces:

[App Store](#)

[Google Play](#)

### **¿Qué material tengo que traer?**

Los que se contemplan en la normativa general del centro como ropa, calzado deportivo y toalla. El resto del material necesario para las clases estará a tu disposición en el centro

### **¿Tienen la opción de clases online?**

Puedes seguir las clases virtuales que te propone la aplicación MyWellness. Pruébalas y verás como repites.

### **¿Qué requisitos técnicos necesito para acceder a las clases?**

Solo necesitas tener conexión a Internet y un dispositivo para ver los vídeos. Nada más.

### **¿Qué resultados obtendré con mi entrenamiento?**

Tenemos varios programas que pueden interesarte. Pregunta siempre a nuestro personal especializado para que te asesoren y puedas conseguir el objetivo que te has planteado ya sea ganar masa muscular, perder peso o simplemente ponerte en forma para estar más saludable.

### **¿Recibiré alguna ayuda por parte de los técnicos deportivos del complejo si lo necesito durante mi entrenamiento?**

Todo el equipo del centro está a tu disposición para lo que necesites.

### **¿Puedo ir a entrenar más de una vez al día?**

Claro, todas las veces que quieras siempre que haya aforo disponible. En estos momentos tenemos unas limitaciones de aforo muy estrictas y es necesario reservar previamente tanto las clases dirigidas como el espacio en las salas.

### **¿Cómo puedo conseguir una rutina de entrenamiento?**

Muy fácil. Te concertamos una cita con un monitor, que te hará una entrevista para valorar tus objetivos y tu estado físico inicial. Así podrá asignarte un programa de actividades especialmente diseñado para ti, para que puedas conseguir tus objetivos teniendo en cuenta tus gustos y tu nivel.

Podrás acceder a tu programa de entrenamiento a través de la App de My Wellness y comprobar cómo vas superando tus propios retos.

Aquí tienes los enlaces para que te la descargues:

[App Store](#)

[Google Play](#)

## **RESERVA DE CLASES**

### **¿Cómo puedo enterarme de las actividades dirigidas disponibles?**

Puedes consultarlas en nuestra [web](#) o en la aplicación **Gimnasio Virtual**.

Puedes descargarla en estos enlaces:

[App Store](#)

[Google Play](#)

### **¿Cómo puedo reservar mis clases dirigidas?**

Podrás hacerlo de forma muy fácil desde nuestra [web](#) y también desde la aplicación **Gimnasio Virtual**.

Si no te la has bajado aún, aquí puedes hacerlo:

[App Store](#)

[Google Play](#)

### **¿Cómo sé qué tipo de clase me conviene?**

No lo dudes, pregunta a nuestros monitores. Ellos te explicarán encantados qué se hace en cada una de las clases, tipo de ejercicios y podrán asesorarte sobre cuál de ellas te conviene o se adapta mejor a tus objetivos.

### **¿Puedo reservar más de una al día?**

Te ofrecemos la posibilidad de realizar **tres reservas diarias**:

- 1 reserva de actividad colectiva.
- 1 de espacios (tenis, pádel o piscina de 25 metros)
- 1 reserva de salas (fitness, cardio o box).

Lo que no puedes hacer es reservar dos actividades del mismo tipo en un mismo día. Así otros usuarios tendrán también la posibilidad de asistir a una clase dirigida, especialmente si tenemos aforo reducido.

Pero si llega el momento de la clase y hay plazas disponibles, podrás acceder sin problema.

### **¿Cuándo tengo que reservar?**

Puedes reservar desde 24 horas antes y hasta el momento del comienzo de la actividad.

### **¿Y si reservo una clase y luego no puedo ir?**

Si no puedes venir deberás cancelar la reserva para que pueda utilizarla otra persona. Si no cancelas tendrás una penalización y no podrás reservar durante los dos días siguientes.

### **Si llego un poco tarde, ¿puedo entrar con la clase comenzada?**

El monitor será el que te indicará cuando puedes acceder a la clase. Pero acuérdate de ser puntual porque en cuanto comience la clase se anulará tu reserva y ya no podrás entrar.

## **PISCINA**

### **Tengo problemas en la espalda. ¿Qué actividades puedo hacer en el agua?**

Siempre es mejor que consultes antes con tu médico o fisioterapeuta para que te indique qué tipo de ejercicios son los que te van mejor para tu lesión. Si quieres, puedes concertar una cita con nuestro fisioterapeuta, Salvador García Padrón. Puedes llamarlo directamente al 600 557 715. Una vez que te vea tu médico o fisioterapeuta, nosotros ponemos a tu disposición cursos de natación de adultos en los que el equipo deportivo realiza un entrenamiento individualizado y adaptado a las especificidades de cada persona. Esta opción es la más aconsejable ya que siempre te guiará un experto y evitarás hacerte más daño en la zona lesionada.

### **¿Hay actividades específicas para personas mayores?**

Todas las actividades de nuestro centro pueden ser adaptadas a cualquier tipo de usuario y edad. Todo dependerá de la condición física inicial de la persona, su capacidad física y sus dolencias o enfermedades previas. Tras una entrevista personal de valoración nuestro equipo técnico especializado determinará qué actividad es más recomendable para ti.

### **¿Y para los niños?**

En el caso de los niños contamos con varias actividades pensadas para ellos. Prueba con los cursos de natación, tenis y pádel.

### **¿Tienen natación para bebés?**

Sí. Contamos con cursillos de natación dirigidos a bebés. Lunes- miércoles y martes y jueves de 16:15h. a 16:45h. La edad mínima para poder acceder al cursillo es de seis meses de edad. Tienes que tener en cuenta que todos los niños se meten en el agua acompañados de un adulto.

### **¿Qué método emplean para desinfectar la piscina?**

Cloración salina.

### **¿A qué temperatura está el agua?**

Por lo general, la temperatura oscila sobre los 30 grados en la piscina de hidroterapia y 26-27 grados la piscina de 25 metros. No obstante, siempre ponemos un cartel informativo con los diferentes parámetros de la piscina como el ph o la temperatura por si tienes interés en saberlo ya que puede haber pequeñas variaciones de un día a otro.

### **¿Puedo acceder al vaso de hidroterapia?**

Siempre y cuando hayas reservado la actividad de Aquafitness aunque también hay tramos horarios en los que puedes utilizarla. Pregúntanos y te informamos.

### **¿Puedo acceder al vaso de hidroterapia para darme masajes con los chorros de agua cuando no haya clase?**

Ya sabes que en estos momentos desarrollamos nuestras actividades bajo unas estrictas restricciones sanitarias y de aforo. Consulta siempre con el socorrista si no hay actividad en la piscina de hidroterapia pero siempre hay que reservar previamente el espacio y ahora mismo solo tenemos disponibles esas reservas para los fines de semana.

### **¿Qué equipamiento tengo que llevar para entrar en la piscina?**

El equipamiento necesario será, gorro, bañador o bikini deportivo, calzado/zapatillas exclusivo para el uso de la piscina. Es importante que recuerdes que no puedes acceder con el mismo calzado que usas en la calle.

### **¿Puedo utilizar el material del complejo para hacer mis ejercicios?**

Tienes a tu disposición material para realizar tus actividades acuáticas. Debes pedirselo al socorrista y, una vez que termines tu entrenamiento, no te olvides de devolvérselo al responsable de la piscina.

### **No sé nadar, pero me gustaría hacer actividad física en la piscina porque es bueno para mi salud, ¿Qué me recomiendan?**

Los cursillos de adultos son la mejor opción para aprender a nadar de forma segura y bajo la supervisión de un técnico especialista. El aquafitness también puede ser una buena opción para ti.

### **¿Podré nadar libremente cuando quiera?**

Sí, debes reservar previamente tu calle a través de nuestra aplicación **Gimnasio Virtual**.

Puedes descargarla en estos enlaces:

[App Store](#)

[Google Play](#)

### **¿Qué precio tienen los cursos?**

42,96 euros si no eres abonado y 22,74 si ya eres socio de nuestro centro.

### **Soy dependiente y necesito que me acompañe una persona para cambiarme de ropa, ducharme y entrar en la piscina ¿Hay algún problema?**

No, ningún problema en el vestuario familiar. Pero cuando ya comiences tu actividad, tu acompañante deberá esperar fuera. En el caso de que necesites una persona que esté contigo dentro del agua, tu acompañante debe hacerse abonado y acceder como un usuario más. Así que ambos deberéis reservar la misma calle antes de venir al complejo.

## **TENIS Y PÁDEL**

### **¿Qué debo hacer si quiero aprender a jugar al tenis?**

Es muy sencillo. Te pones en contacto con la recepción del complejo por teléfono, por correo electrónico o de manera presencial accediendo a pistas para hablar con cualquier miembro del equipo deportivo, que resolverá todas tus dudas.

Te haremos una prueba de nivel aunque no hayas jugado nunca para comprobar tu destreza y ubicarte en un nivel adaptado a ti y a tus necesidades horarias.

### **¿Desde qué edad se puede empezar a practicar tenis? ¿Y el pádel?**

Tanto para el tenis como para el pádel hay que tener 6 años cumplidos.

### **¿Te ubican en un grupo por edad o nivel?**

Sí, siempre. Si eres adulto, por nivel, y si eres menor, por edad al principio, pero si los técnicos lo consideran te pasaremos a un nivel más avanzado independiente de la edad.

### **Mis hijos quieren aprender a jugar al tenis ¿Para qué edades son los cursos?**

A partir de los 6 años pueden inscribirse en nuestra escuela.

### **Soy adulto y siempre me he quedado con las ganas de saber jugar al tenis. ¿Tienen algún curso de iniciación?**

Sí, hay grupo de iniciación para los que, como tú, no quieren quedarse sin aprender las bases de este deporte.

### **Ya sé jugar al tenis pero quiero perfeccionar mi técnica ¿Disponen de cursos avanzados?**

Sí, disponemos de cursos avanzados y de cualquier nivel.

### **Me gustaría un entreno individual, ¿Pueden ayudarme?**

Claro, te podemos ayudar y asesorar. Pregúntanos y te resolveremos cualquier duda que tengas.



**¿Hay alguna oferta de cursos para los abonados? Y si no soy abonado, ¿puedo inscribirme en alguno de los cursos?**

Sí, hay oferta para abonados con un precio especial de 27,79 euros. Pero si no eres abonado también puedes inscribirte en nuestras clases. El precio será entonces de 48,01 euros.

Nuestras clases son reducidas, de seis alumnos por pista.

**¿Tengo que estar federado para asistir a las clases?**

No, no es necesario.

**¿Participan los alumnos de tenis en alguna competición?**

Sí, los federados pueden participar en las que quieran. Para los que no lo son, tenemos torneos, ligullas internas y competiciones amistosas con otras escuelas.

**¿Tienen cursos de pádel?**

Sí, también tenemos cursos de pádel de diferentes niveles con grupos reducidos tanto de niños como de adultos.

## **RESERVAS DE PISTAS Y POLIDEPORTIVO**

**¿Puedo alquilar una pista para jugar con mis amigos? ¿Y si no soy abonado?**

Sí, por supuesto. Si eres abonado tienes gratis las pistas de tenis y pádel, pero debes que reservarlas a través de la aplicación de móvil **Gimnasio Virtual**. Si no eres abonado el precio será de 10,11 y 20,21 euros, respectivamente.

**Quiero jugar al baloncesto con mis amigos, pero ninguno es abonado. ¿Puedo reservar la cancha?, ¿Es necesario que haya al menos un abonado para poder reservar? ¿Puedo reservar media cancha?**

Si eres abonado solo tienes que pagar el importe correspondiente y el resto de tus amigos puede entrar contigo. El precio es de 20,21 euros para el polideportivo completo y de 10,11 euros si solo quieres reservar la mitad.

En el caso de que ninguno sea abonado tendremos que dar de alta al menos a uno como 'No abonado'. En este caso el precio es de 30,32 euros por el espacio completo y 15,16 euros si solo queréis alquilar media cancha.

## **NIÑOS**

**¿Qué cursos y actividades tienen para los niños?**

En estos momentos tenemos operativos los cursos de natación, tenis y pádel

**¿Qué precio tienen?**

Cursos de tenis y pádel: 27,79€ (abonados) y 48,01 (no abonados).

Curso de natación: 22,74€ (abonados) y 42,96€ (no abonados).

### **¿Disponen de algún espacio lúdico para que mi hijo se entretenga mientras yo entreno?**

Ahora mismo no disponemos de este servicio debido a las normas sanitarias.

### **¿Tienen alguna actividad para hacer en familia?**

En estos momentos no tenemos programación para familias, pero todo se andará.

### **¿Organizan algún tipo de campamento durante el año?**

En situaciones normales solemos hacer campus de Navidad y verano pero tendremos que esperar a que se normalice la situación sanitaria.

### **¿Ofrecen cursos en época de vacaciones?**

Todos los cursillos de tenis, pádel y natación tienen campaña de verano (julio y agosto) y de invierno (de septiembre a junio).

## **NORMAS COVID**

### **¿Qué normas tienen en el centro para evitar la propagación del Covid?**

Desde que se inició la pandemia hemos trabajado mucho para convertirnos en un espacio deportivo saludable porque lo que más nos importa es la salud de todos. Sabemos también de tu implicación en el cumplimiento de las normas de higiene, seguridad y convivencia porque sin ti esto no funciona. Puedes consultar toda la normativa antiCovid en la página de inicio de nuestra [página web](#).

### **¿Cómo se realiza el acceso a las instalaciones?**

El acceso a la instalación se realiza por la zona de recepción y a través de los tornos de acceso con la pulsera Mifare. Debes guardar la distancia de seguridad a la hora de pasar por los tornos tanto a la entrada como en la salida. No te olvides de respetar el sentido de las circulaciones marcadas en el suelo para los desplazamientos dentro de la instalación.

### **¿Cómo se limpian los aparatos y el material que utilizamos?**

En este periodo hemos intensificado la frecuencia de limpieza en nuestra instalación con una planificación eficiente que cumple con los protocolos aconsejados por la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias y con productos certificados.

Cada vez que utilices una máquina o equipamiento para tu sesión de entrenamiento debes desinfectarla con los productos que ponemos a tu disposición. Necesitamos de tu colaboración e implicación en este punto para garantizar la salud de todos.

### **¿Qué normas hay que cumplir?**

Se han establecido una serie de normas de seguridad derivadas de la Covid-19. Podrás encontrar la normativa completa en la página de inicio de nuestra [web](#). Léela despacio porque de su cumplimiento depende la salud de todos. Échale un vistazo también a la normativa específica de cada sala y espacio.

✓ Aquí tienes algunas de las normas más generales:

- ✓ El uso obligatorio de la mascarilla.
- ✓ Respetar los dos metros de distancia de seguridad entre personas
- ✓ Utilizar continuamente el gel hidroalcohólico que ponemos a tu disposición.
- ✓ La desinfección de cada aparato que utilices.
- ✓ La toalla es también un elemento obligatorio en tus entrenamientos.

### **¿Qué método emplean para desinfectar la piscina?**

Cloración salina

### **¿Cómo se controla el aforo?**

Tenemos aforo reducido tanto en las actividades dirigidas como en nuestras salas y espacios por lo que es necesario reservar previamente. Así siempre sabemos que no se sobrepasa el aforo permitido.

Recuerda también que desde nuestra app puedes comprobar el aforo que hay en el complejo en cada momento así como la predicción de cómo se va a comportar el aforo en las siguientes horas.

### **¿Cuánto tiempo puedo estar entrenando?**

Mientras sigan las limitaciones de aforo tienes un tiempo máximo de entrenamiento en las salas de 50 minutos pero puedes continuar durante la siguiente hora si hubiera plazas disponibles.

### **¿Puedo usar las duchas y los vestuarios?**

Sí, puedes utilizarlos pero tienes que tener en cuenta que hay un aforo limitado y debes seguir al pie de la letra la normativa específica para este espacio que puedes encontrar en la web y en el propio vestuario.

### **¿Hay que entrenar con mascarilla?**

Actualmente el uso de la mascarilla es obligatorio siempre en los espacios interiores, incluso cuando realizas tus ejercicios.

### **¿Dispongo de gel hidroalcohólico?**

Claro, lo tenemos por todas partes. Acuérdate siempre de desinfectarte las manos.

### **¿Qué medidas de seguridad hay en las clases colectivas?**

Primero la estricta limitación del aforo. También hemos marcados las zonas de actividad y los pasillos de acceso. Además, tenemos productos de limpieza homologados para la limpieza personal de cada equipamiento para su uso y después de él. Recuerda también que tienes que llevar la mascarilla puesta siempre (tapando nariz y boca).