

NORMATIVA ZONA PISCINA

1. Es obligatorio el uso de bañador, gorro de baño y de zapatillas de agua.
2. Es obligatorio ducharse antes de entrar en la zona de baño.
3. No está permitido entrar en la zona de baño con ropa, calzado de calle, bolsas, botellas de cristal, etc.
4. No está permitido comer y beber. También está prohibido comer chicle.
5. Está prohibido jugar y correr por las inmediaciones de la zona de baño.
6. Está prohibido orinar y escupir en el agua.
7. Por seguridad, está prohibido lanzarse al agua desde cualquier zona del vaso y sentarse en las corcheras. Las corcheras cumplen solamente la función de la delimitación de las calles.
8. Se ruega no mostrar actitudes indecorosas o molestas para el resto de los usuarios.
9. Está prohibido acudir al vaso con maquillajes, cremas o apósitos de algún tipo.
10. Se prohíbe el acceso a toda persona que padezca cualquier tipo de enfermedad infecto-contagiosa.
11. No se permite el empleo de colchonetas, flotadores, gafas de cristal, aletas o cualquier elemento de riesgo para los usuarios, excepto en actividades organizadas.
12. Las personas que no sepan nadar o padezcan alguna enfermedad que conlleve riesgo, deberán notificarlo en la hoja de inscripción y así mismo notificárselo al personal cada vez que entre en el vaso.
13. Se deberá seguir en todo momento las instrucciones dictadas por el personal.
14. Los niños menores de 11 años estarán acompañados de un adulto, durante el uso libre de la instalación.
15. La Dirección del Complejo Deportivo se reserva el límite de usuarios por zona, en función de la posible saturación de los diferentes espacios.
16. El material de la instalación es para uso interno y según dispongan el monitor y/o el personal del servicio.
17. En caso de sentir cualquier tipo de molestia, se debe salir del agua y comunicárselo al personal.

DERECHOS DEL ABONADO

1. El abonado tiene derecho a disfrutar de la instalación en óptimas condiciones.
2. El abonado tiene derecho a utilizar las instalaciones deportivas en los horarios establecidos previo pago de las cuotas correspondientes.
3. El abonado tiene derecho a presentar cualquier reclamación a la dirección de la instalación, dirección técnica o deportiva, que será contestada desde el área correspondiente.
4. El abonado tiene derecho a disfrutar del descuento previsto en el precio de las diferentes actividades que organice el Complejo Deportivo.
5. El abonado tiene acceso libre a la lámina de agua disponible, según la modalidad de abono y respetando los horarios y espacios dispuestos.
6. El abonado tiene acceso libre a todas las actividades de fitness, con la limitación de la capacidad técnica de los distintos espacios.
7. La capacidad técnica de la instalación condicionará los usos de la misma.
8. Este establecimiento está adherido al Sistema de Arbitraje a través de la Junta Arbitral de Consumo.
9. Estarán a disposición del abonado en todo momento, hojas de sugerencias y reclamaciones.

DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES

Aerobic: Sesiones destinadas a la mejora de la condición cardiovascular mediante la realización de sencillas coreografías con una base rítmica. Puede incluir bloques de trabajo de fuerza, resistencia muscular y estiramientos.

Step: Actividad en la que se busca conseguir una mejora a nivel cardiovascular, en la que el elemento principal de trabajo es una plataforma regulable en altura (step), alrededor de la cual realizaremos diferentes coreografías adaptadas a un ritmo musical. Puede incluir bloques de trabajo de fuerza, resistencia muscular y estiramientos.

Latino: Clase de baile en la que se combina el aeróbic con la salsa al ritmo de la música latina.

Aquafitness: Actividad que consiste en utilizar dentro del agua los ejercicios propios del aeróbic y del step, realizando así un mayor esfuerzo por la resistencia de la misma, pero sin sobrecarga muscular.

Combat: Actividad en la que realizaremos un trabajo fundamentalmente cardiovascular mediante la realización de coreografías sencillas, pero de gran intensidad y de alto impacto, en las que incluiremos movimientos adaptados de diferentes disciplinas de defensa personal (karate, tai-chi, boxeo...)

Tono: Sesiones en las que realizaremos fundamentalmente un trabajo de tonificación muscular con soporte musical, empleando diversos tipos de materiales (barras, gomas, mancuernas,..). También se pueden incluir bloques en los que se mezcle con trabajo aeróbico.

G.A.P (Abdominales, Glúteos y Piernas): Actividad de tonificación muscular en la que nos vamos a centrar en un trabajo más localizado de la musculatura abdominal y del tren inferior (glúteos y piernas). Puede incluir bloques en los que se mezcle con un trabajo aeróbico.

Body Pump: Sesión de ejercicio físico dirigido con pesas que se muestra como uno de los métodos más efectivos de adiestramiento de la resistencia muscular. Está basado en movimientos muy simples realizados al ritmo de la música y que no precisan un alto nivel de coordinación.

Spinning: Sesión de entrenamiento sobre bicicletas estáticas de resistencia regulable, en las que al ritmo de una excelente música realizaremos un trabajo de tipo cardiovascular muy intenso y efectivo.

A.F.S.: Sesión de acondicionamiento físico global de baja intensidad, especialmente indicado para las personas de mayor edad o principiantes que quieran realizar una actividad física sencilla y de baja intensidad. En ella se trabajará básicamente la mejora de la condición cardiovascular y muscular, así como de otras capacidades (equilibrio, coordinación, velocidad...)



HORARIOS DE APERTURA

De lunes a viernes: 7:00 a 23:00h
Sábados: 9:00 a 20:00h
Domingos y festivos: 10:00a 14:00h

TARIFAS (iva incluido)

Individual.....	36,45€/mes
Familiar.....	43,70€/mes
Junior(menorde18años).....	25,00€/mes
Tercera edad.....	25,00€/mes
Mañanas.....	25,00€/mes
Hijos(hasta18años).....	3,15€/mes
Matrícula familiar.....	36,45€
Matrícula otros.....	31,20€

www.cdjerezsur.es

normativa

NORMATIVA ADMINISTRATIVA

- 1.La Dirección se reserva el derecho de admisión.
- 2.Para poder acceder a la instalación como abonado se deberá rellenar la correspondiente hoja de inscripción.
- 3.Para darse de baja en cualquier actividad se habrá de notificar por escrito con el correspondiente formulario antes del día 20 del presente mes; de no ser así significa la no devolución de los recibos ya tramitados.
- 4.El hecho de darse de baja (voluntaria o por devolución de recibos) implica la pérdida de la cuota de matriculación si la hubiese
- 5.En el momento de notificar la baja, si el abonado posee un abono familiar deberá especificar qué miembros de la unidad desean la baja. En caso contrario, el abonado que continúe en la instalación se habrá de acoger a la nueva condición.
- 6.La cuota de matrícula, si la hubiese, la primera mensualidad y los cursos se pagarán en efectivo.
- 7.Todas las personas que no abonen las respectivas cuotas, no podrán acceder a la instalación. Serán baja automática aquellos usuarios que dejen de abonar dos mensualidades. Si desea mantener su condición de abonado, deberá pagar las dos mensualidades y el mes en curso.

8.Las tasas sufrirán anualmente el aumento del IPC. Con el fin de agilizar los trámites administrativos, siempre que un abonado cambie de datos personales (dirección, teléfono...) o bien los datos bancarios, deberá notificarlo por escrito en la recepción de la instalación.

9.En cualquier momento la Dirección del Complejo Deportivo puede cambiar la normativa, que es de obligado cumplimiento por todos los usuarios.

10.La Dirección del Complejo Deportivo se reserva el derecho de anular la venta de entradas puntuales si la afluencia así lo requiriese.

NORMATIVA CIRCUITO TERMAL

- 1.Es obligatorio el uso de bañador, gorro de baño y zapatillas de agua.
- 2.Es obligatorio ducharse con agua y jabón antes de entrar en la zona termal.
- 3.No está permitido entrar en la zona de baño con ropa, calzado de calle, bolsas, botellas de cristal, etc.
- 4.No está permitido comer y beber. También esta prohibido comer chicle.
- 5.Está prohibido jugar y correr por las inmediaciones del de la zona de baño.
- 6.Está prohibido orinar y escupir en el agua.
- 7.Por seguridad, está prohibido lanzarse al agua desde cualquier zona del vaso y sentarse en las corcheras.
- 8.Se ruega no mostrar actitudes indecorosas o molestas para el resto de los usuarios.
- 9.Está prohibido acudir al vaso con maquillajes, cremas o apósitos de algún tipo.
- 10.Se prohíbe el acceso a toda persona que padezca cualquier tipo de enfermedad infectocontagiosa.

NORMATIVA GENERAL

- 1.La Dirección se reserva el derecho de admisión.
- 2.El acceso a la instalación se realizará mediante la identificación oportuna, respetando los horarios establecidos y la instalación asignada.

Para acceder al interior de la instalación es imprescindible:

- a.**abonados:** deberá identificarse como abonado y respetar su modalidad.
- b.**usuarios puntuales individuales:** estar en posesión de la correspondiente entrada puntual y cubrir la hoja de datos personales.
- c.**grupos:** estar acompañados de un responsable mayor de 18 años y haber hecho la correspondiente reserva.

- 3.Está prohibido fumar en todo el recinto deportivo.
- 4.Los usuarios mantendrán la limpieza y el orden de toda la instalación, el equipamiento y el material deportivo, así como un comportamiento respetuoso hacia el personal y el resto de los usuarios. El hecho de hacer un mal uso, ocasionar desperfectos a la instalación o al material, implica su reposición y la expulsión inmediata de las instalaciones, así como la pérdida de la condición de abonado.
- 5.Las taquillas se han de dejar vacías al finalizar su uso. Cada noche, el personal de la instalación procederá al vaciado de las taquillas.
- 6.Los acompañantes, familiares y demás personas que presencien entrenamientos, tienen terminantemente prohibido el acceso a la zona deportiva, teniendo que permanecer en las zonas acotadas para tal efecto o graderío público. Salvo aquellas actividades que por su carácter especial impliquen la participación de un colaborador.
- 7.La dirección de este complejo deportivo ofrecerá información detallada en lugar visible de los datos técnicos, equipamientos y nombres de las personas que presten servicios profesionales en este Complejo y del planing de actividades.
- 8.Este complejo posee un cuadro de horarios de utilización. La franja horaria autorizada para la práctica deportiva será respetada, no permitiendo el acceso antes o después de la hora establecida.
- 9.Todos los usuarios declaran conocer las normas de utilización vigentes, estar en posesión de la correspondiente autorización escrita y haber registrado previamente su huella dactilar.
10. Esta prohibida la estancia en la instalación sin camiseta exceptuando zona de agua y vestuarios.
- 11.Antes de comenzar cualquier actividad, se recomienda pasar una revisión médica inicial, para poder desarrollar cualquier actividad física. En

11.Para que la Dirección considere la aceptación de una solicitud de inscripción como usuario de la instalación y para que llegue a ser y continúe siendo miembro, el usuario acepta lo siguiente:

a.Ni la instalación ni su personal, serán responsables de ninguna pérdida, daño o robo de cualesquiera de los bienes o pertenencias dejados en las taquillas, vestuarios u otras zonas, a menos que sea debido a negligencia de la propia instalación.

b.Ni la instalación ni su personal serán responsables de las muertes, daños personales o lesiones que se produzcan en la instalación o como resultado de la utilización de esta y/o de los equipos puestos a disposición por la instalación, salvo que se produzca por cualquier acto de negligencia u omisión por parte de la instalación y su personal.

12.Existen diferentes modalidades de abono.

- a.**Individual:** Mayores de 18 años en horario completo
- b. **Familiar:** Matrimonios o Parejas de Hecho (acreditadas)
- c. **Mañanas:** Limitación horaria has las 15:00 h
- d. **Junior:** Hasta los 18 años (inclusive)
- e. **3ª Edad:** Desde los 60 años (inclusive)

13.Matricula:Junto con la primera mensualidad y en sucesivas altas de un mismo abonado se ha de abonar el importe de la matrícula. Dicho importe es a fondo perdido

14.Unicamente se podrá realizar un cambio a una cuota de inferior importe en el plazo de un año y en todo caso antes del día 20 del presente mes . En el caso de relizar más de un cambio para disminuir la cuota, será necesario abonar el importe de la matrícula.

15. La devolución de recibos por causas no imputadas al Complejo Deportivo Jerez Sur, implica el abono de los gastos originados por dicha devolución. Dicho importe estará expuesto en el panel de información del Centro

11.No se permite el empleo de colchonetas, flotadores, gafas de cristal, aletas o cualquier elemento de riesgo para los usuarios, excepto en actividades organizadas.

12. Las personas que no sepan nadar o padezcan alguna enfermedad que conlleve riesgo, deberán notificarlo en la hoja de inscripción y así mismo notificárselo al personal cada vez que entre en el vaso.

13. Se deberán seguir en todo momento las instrucciones dictadas por el personal.

14. Los niños menores de 11 años estarán acompañados de un adulto, durante el uso libre de las piscinas.

15. La Dirección del Complejo Deportivo Jerez Sur se reserva el límite de usuarios por zona, en función de la posible saturación de los diferentes espacios.

16. El material de la instalación es para uso interno y según dispongan el monitor y/o el personal del servicio.

17. En caso de cualquier tipo de molestia, se debe salir del agua y comunicárselo al personal.

18. Por motivos de salud, el tiempo de permanencia en el hidromasaje no debe superar nunca los 15 minutos.Igualmente esta prohibida la entrada a menores de 18 años.

caso de no pasar dicha revisión médica, la instalación se exime de cualquier responsabilidad de la práctica física desarrollada voluntariamente por el abonado.

12. La Dirección del Complejo Deportivo se reserva el derecho de suprimir o modificar actividades, horarios y servicios por causas de fuerza mayor. Se notificará a los usuarios mediante aviso en el tablón de anuncios de los cambios realizados.

13.A los efectos de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, al inscribirse a la instalación usted autoriza la utilización de datos personales y su tratamiento informático para la gestión de la instalación y en su caso envío de información comercial inherente a la gestión de la Instalación. Si desea modificar, rectificar, cancelar o conocer los datos que sobre el usuario obran en poder de la instalación deberá notificarlo en recepción.

14.La Dirección del Complejo Deportivo no se hará responsable de los objetos perdidos, abandonados o sustraídos en la instalación. Para ello se aconseja no acudir a la instalación con objetos de valor y la utilización de las taquillas.

15.La Dirección del Complejo Deportivo velará por el cumplimiento de la Normativa General y de otras normas particulares que dicte la Dirección. El hecho de que la Dirección no haga valer cualquiera de sus respectivos derechos, no deberá interpretarse como una renuncia a tales derechos.

16.Se observará el cumplimiento de las normas generales de uso y de aquellas otras normas particulares e instrucciones que dicte la Dirección del Complejo Deportivo a través del personal de la instalación. La trasgresión de cualquier norma ya establecida o de aquellas dictadas por la Dirección o por el personal de la instalación podrá ocasionar el cese en el uso de la instalación.

17.Existirá un buzón a disposición del usuario para que puedan dirigir sus quejas, críticas o sugerencias acerca del funcionamiento de la instalación.

18.Se abandonarán las actividades quince minutos antes del cierre de la instalación.

19.Está prohibida la entrada en la instalación de animales de compañía, excepto perros guía.

20.No esta permitida la entrada de comida y botellas de cristal a las instalaciones.

21.El titular se responsabiliza del uso que haga de las instalaciones utilizadas debiendo atenerse en todo momento a las normas vigentes en el Centro.

22.El titular se responsabiliza del uso que haga de las instalaciones utilizadas debiendo atenerse en todo momento a las normas vigentes en el Centro.

NORMATIVA ACTIVIDADES DIRIGIDAS

1.No se permite la utilización de la sala y del material, así como la manipulación de los aparatos de música, sin la presencia del monitor.

2.Por motivos de higiene, es obligatorio llevar toalla para poder asistir a las clases.

3. Por cuestiones de orden y de riesgo para la salud del usuario, no se permite la entrada en las clases 10 minutos después de haber comenzado.

4.Es obligatorio asistir a las clases con el calzado y el atuendo deportivo adecuado (el calzado deportivo es preferible que sea de suela blanca). No se puede acceder a las salas con el calzado de calle.

5.Es recomendable no abandonar las clases antes de que finalicen, ya que la parte final es muy importante. Si así fuese, se deberá avisar al monitor antes de que comience la clase.

NORMATIVA SALAS FITNESS

1.No se permitirá la entrada y la utilización de cualquier máquina de la sala de musculación y cardiovascular a las personas menores de 16 años.

2.Las personas comprendidas entre los 16 y los 18 años deberán poseer una autorización tutorial para el uso y disfrute de las instalaciones.

3.Es obligatorio el uso de toalla en la sala de musculación.

4.Para la comodidad de todos, se debe devolver a su lugar de origen todo el material que se utilice (barras, discos, mancuernas...)

5.Queda prohibido el uso de chancas para el entrenamiento o para acceder a la instalación.

6.Para mejorar la dinámica de trabajo no se podrá superar los 20 minutos de uso de las máquinas de cardio y después de cada serie en las máquinas de musculación, deberemos dejarla libre.

NORMATIVA SAUNA

1.No se permite la manipulación de los botones de control.

2.No se recomienda la utilización de la sauna a personas que padezcan enfermedades cardiovasculares como: hipotensión, hipertensión, cardiopatías, problemas vasculares (si utilizan la sauna lo hacen bajo su responsabilidad). Se recomienda un reconocimiento médico previo a la utilización de la Sauna. Por lo tanto, antes de su utilización se recomienda haber pasado por revisión médica.

3.Es obligatorio ducharse con agua y jabón y secarse antes de entrar en la sauna.

4.Es obligatorio utilizar zapatillas de ducha y toalla.

5.No se permite la utilización de la sauna desnudo.

6.No se permite afeitarse, depilarse, teñirse u otras acciones de higiene personal dentro del recinto de la sauna.

NORMATIVA PÁDEL

1.Cada equipamiento sólo se podrá utilizar para la práctica exclusiva del juego para el está destinado.

2.Para hacer uso de las pistas exteriores debe solicitarse su reserva en recepción, y se hará efectiva mediante el pago de la tarifa establecida para cada equipamiento, proporcionando el nombre/s o número/s de abonado de quienes lo utilizarán en la hora reservada.

3.El tiempo de reserva será de 90 minutos, de hora a hora en punto, no pudiéndose efectuar reservas en fracciones de hora.

4.La reserva de las pistas podrá realizarse con el tiempo de antelación siguiente:

- a.si quien hace la reserva es abonado, dos semanas.

NORMATIVA VESTUARIOS

1.Es obligatorio el uso de chancletas para ducharse y circular por los vestuarios.

2.Por su propia seguridad, no se permite el uso de secadores que no sean los de la propia instalación, si existieran.

3.Por motivos de seguridad no se permite el uso de aparatos eléctricos en los vestuarios, así como telefonos móviles, camaras fotográficas o video.

4.La Dirección no se responsabiliza de los objetos extraviados, sustraídos u olvidados en los vestuarios, taquillas o en el interior de la instalación. Se recomienda no llevar objetos de valor.

5.Se recomienda la utilización de las taquillas para dejar toda la indumentaria y objetos personales en el interior de las mismas.

He leído, entendido y acepto todos los puntos expuesto en esta normativa recibiendo copia de la misma

Nombre y Apellidos

Fecha Firmado

6.La Dirección se reserva el derecho de variar los horarios y actividades en los distintos espacios.

7.Asegúrese de que el nivel de intensidad de la sesión es adecuada a su nivel actual de condición física.

8.No está permitida la entrada de bolsas, botellas de cristal y comida a las salas.

9.Para poder participar en las actividades dirigidas es necesario tener más de 16 años, salvo en aquellas actividades programadas por la Dirección del Complejo Deportivo para los menores de dicha edad.

10.Es necesaria la utilización de toalla para secar el sudor en estas actividades.

11.En caso de tener alguna lesión o enfermedad es recomendable comunicar al monitor de la actividad antes de comenzar con la misma.

7.Es recomendable la utilización de guantes de musculación para realizar dicha tarea.

8.Es obligatorio el uso de ropa deportiva para acceder a la sala de musculación y cardiovascular, y poseer el calzado deportivo adecuado y que no provenga de la calle.

9.No se permite la entrada a la sala con mochilas, botellas de cristal y comida.

10.Deberá seguir las indicaciones que ordene el monitor de la sala.

11.Después de su utilización las máquinas y el material de la sala deberá dejarse en el mismo lugar y estado en el que se encontraron, por lo que se recomienda el uso de papel para secar el sudor de las máquinas.

7.Los objetos metálicos, gafas, lentes de contacto, relojes, etc, se han de retirar antes de la entrada en la sauna.

8.No se permite el acceso con ropa y calzado de calle.

9.No esta permitida la entrada de bolsas, botellas de cristal y comida.

10.No se permite el acceso a menores de 18 años.

11.No verter más de dos cazos de agua simultáneamente a los calefactores.

12.Si nota cualquier tipo de molestias, abandone la sauna.

13.Se recomienda un tiempo de permanencia máximo entre 10 y 15 minutos. Así mismo la temperatura recomendable debe estar en torno a los 70º-90º

b.si no es abonado podrá hacerla con una semana de antelación

5.Cuando la reserva se haga para franjas horarias en que sea preciso utilizar luz eléctrica, los usuarios que utilicen las pistas están obligados a satisfacer la tarifa establecida para la iluminación del equipamiento.

6.Será obligatorio utilizar para el uso de las pistas ropa y calzado deportivo.

7.La dirección podrá reservar las pistas, siempre que lo precise, para impartir las clases de las diferentes escuelas y jugar los partidos de los campeonatos que se organicen, armonizando siempre éstas reservas con los intereses particulares de los abonados.

8.La no asistencia del usuario en el horario previamente reservado no da derecho a ningún tipo de devolución. Así mismo las condiciones meteorológicas no se consideran motivo para el cambio de la reserva o devolución del importe abonado.

6.No se permiten acciones como afeitarse, depilarse, teñirse, cortarse las uñas u otras acciones de higiene personal dentro del recinto de los vestuarios.

7.Tanto los vestuarios como el resto de la instalación se ha de mantener en las mejores condiciones posibles.

8.No se permite la entrada a los vestuarios de comida, botellas de cristal, así mismo no se puede comer en el interior de los mismos.

9.Los niños de diferente sexo al del vestuario que estén utilizando en ningún caso superarán los 5 años.

10.No está permitido jugar en los vestuarios ni otras conductas lúdicas no propias de los mismos.