

Què cal portar per fer l'activitat?

Roba còmoda, calçat esportiu lleuger i tovallola.

A quina hora podem entrar al club si no en som abonats?

15 minuts abans de l'inici del curset podeu accedir al club amb el carnet.

Pot accedir algun amic o familiar a veure la sessió?

L'activitat es fa a porta tancada, però si hi ha alguna persona interessada a veure com és la classe, avisant prèviament el monitor en pot fer una sessió de prova.

Si tinc algun problema d'esquena puc accedir a la sessió?

Cal confirmar-ho amb el metge del club.

Puc fer alguna consulta al tècnic?

I tant, però per tal d'evitar interrupcions en el transcurs de la classe pots fer-les abans o després de la sessió.

Cal que tingui una preparació física prèvia per accedir a la sessió?

No cal, tothom ha començat en algun moment. El tècnic s'encarregarà d'acompanyar-te al teu ritme i que t'integris al grup amb facilitat.

Hi ha classes tot l'any?

El curs és d'octubre a juny. Si el dia de classe no és festiu, sempre hi ha activitat. Sovint també tenim cursos intensius d'estiu.

Si necessites aclarir algun dubte més, envia un correu electrònic a jdemateo@claror.cat