

### **Què cal portar per realitzar l'activitat?**

Cal portar banyador, tovallola, xanquetes, casquet de bany, ulleres de natació i la roba necessària per la dutxa i canviar-se al finalitzar l'activitat. Si necessites material específic d'entrenament el tècnic responsable de l'activitat ja tu comunicarà personalment.

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

15 minuts abans de l'inici del curs podeu accedir al club amb el carnet i fer ús dels vestuaris d'abonats o abonades.

### **Quina és la durada del curs?**

La durada del curs és d'octubre a juny, seguint el calendari escolar. Durant les vacances de Nadal, Setmana Santa i l'última setmana de juny no es fan classes, però es pot accedir a la piscina el mateix dia i en l'horari de l'activitat fent ús lliure de la piscina i sota la vigilància del socorrista del recinte.

### **Poden deixar la bossa o motxilla al vestuari?**

Si, sempre amb totes les coses guardades a dins de la guixeta i amb el cademat adequat per tancar aquesta.

### **Podem adquirir el material necessari en el mateix club?**

A la recepció del club i a les nostres màquines de vending podeu comprar, cademats adequats per tancar la guixeta, casquet de bany, tovalloles petites i ulleres de natació.

### **Qui pot fer ús del servei?**

Qualsevol persona amb que tingui ganes d'afrontar un repte aquàtic amb grup com una travessa popular al mar, llac o riu o realitzar alguna triatló. Millorarem el seu domini en el medi aquàtic, perfeccionant la tècnica de l'estil utilitzat, dissenyarem el

programa d'entrenament que l'aplicarem a les dos sessions setmanals per afrontar el teu repte amb les màximes garanties d'èxit.

### **Podem fer el curs Aquàtic challenge si no som abonats?**

Si, no cal ser abonat per a poder realitzar el curs.

### **Si tenim alguna malaltia a la pell es pot accedir a la piscina?**

Cal confirmar amb el vostre metge o dermatòleg la possibilitat de fer activitat a la piscina i entregar un informe favorable firmat al tècnic responsable de l'activitat.

### **Puc fer alguna consulta al tècnic?**

I tant, però per tal d'evitar interrupcions en el transcurs de la classe preferim que realitzeu aquestes al inici o final de la sessió o concertis una entrevista amb el tècnic responsable de l'activitat fora del horari del curs.

### **Cal passar visita mèdica o fer prova d'esforç al club abans de realitzar el curs?**

No és imprescindible, si el/la tècnic ho considera oportú, derivarà a la persona al servei mèdic del club.

### **En quin horari puc venir?**

Les sessions del grup Aquàtic Challenge es realitzen els dilluns i dimecres de 20:15h a 21:00h a la piscina.

### **A quin vestidor ens hem de canviar?**

Als vestidors disponibles per a abonats.

### **Quin nivell de natació és necessari?**

Per realitzar el curs els alumnes tenen que tenir un nivell mínim de tècnica de crol que serà valorat per el tècnic/a responsable de l'activitat amb una prova de nivell

inicial. No és necessari estar en un estat de forma òptim, la millora d'aquest serà un dels objectius del curs.

**Si vull modificar alguna dada personal o bancària o em vull donar de baixa, com ho haig de fer?**

Qualsevol modificació de les dades personals o bancàries, com també una possible baixa, s'ha de comunicar abans del dia 25 de cada mes. S'ha de fer personalment, per tal d'enregistrar la signatura de l'interessat. Cal estar al corrent de les quotes per poder accedir a l'activitat.

Si necessites aclarir algun dubte més, envia un correu electrònic a [mmore@claror.cat](mailto:mmore@claror.cat)