

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

Roba còmode, mitjons (l'activitat es fa SENSE CALÇAT), tovallola-pareo per cobrir la màrrega.

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

15 minuts abans de l'inici de l'activitat.

**Puc canviar-me a la classe?**

No, cal fer ús dels vestidors (portar cademat per poder fer ús de les guixetes)

**Quin tipus d'exercicis es fan?**

Es combinen exercicis de mobilitat articular, estiraments i potenciació muscular. S'aborda l'esquena de manera global, no es tracta només una part concreta. També es posa èmfasi en la consciència postural i l'ergonomia i es treballa la respiració.

**Si tinc una lesió a l'esquena ho puc fer?**

Sí. L'activitat serveix per tractar i/o prevenir el mal d'esquena.

Abans de començar l'activitat haurà de comentar-ho amb el fisioterapeuta encarregat del seu grup (i si es creu necessari el/la derivarà a la metgessa del club).

**Si un dia no puc venir, puc recuperar la sessió anant amb un altre grup?**

No, les sessions perdudes no es recuperen.

**A on s'han d'apuntar?**

Es una activitat de pagament que dura tot l'any. S'han d'apuntar a la recepció de la instal·lació.

Si necessita aclarir qualsevol dubte pot contactar al mail [mcoll@claror.cat](mailto:mcoll@claror.cat)