



# VIELHA

INFORMACIÓN PALAI DE GÈU

Avda. Garona, 33 25530 VIELHA

TEL. 973 64 28 64 FAX 973 64 28 75

palaiidegeu@infonegocio.com

## NORMAS GENERALES DE INSCRIPCIÓN

Para abonarte al Palai de Gèu, hay diversas modalidades, todas ellas incluyen la utilización libre de las instalaciones que componen el Palai: piscina, gimnasio, sauna y pista de hielo (excepto el alquiler de patines) así como numerosas actividades dirigidas.

Los requisitos para darse de alta son rellenar una ficha que te facilitaremos en recepción, una fotografía tamaño carné, fotocopia del DNI y libro de familia o similar en el caso de optar por cualquiera de las modalidades familiares, así como el justificante del censo conforme estás censado en el municipio de Vielha Mijaran para beneficiarte del descuento en el caso de la modalidad anual.

El pago puede realizarse en efectivo, mediante tarjeta o por domiciliación bancaria.

Las cuotas van de la fecha en que se pagan a tres meses, seis meses o un año de duración.

Una vez seas abonado puedes modificar tu cuota en función de tus necesidades.

La edad mínima para ser socio es de cuatro años, los más pequeños no pagan entrada.

Las cuotas se devolverán exclusivamente en caso de lesión, el abonado deberá presentar certificado médico o de fuerza mayor.

La tarjeta de abonado es personal e intransferible y es **OBLIGATORIO** traerla para poder acceder a la instalación.



## QUÉ INCLUYE LA CUOTA DE ABONADO

Cualquiera de las modalidades de abonado te permite:

- \* Tener acceso libre a piscina, gimnasio y sauna (éstas últimas para mayores de 16 años) durante el horario de apertura de la instalación.
- \* También puedes ir a patinar en el horario de sesión pública, sólo deberás pagar el alquiler de patines si no tienes y sobre todo patinar con guantes por tu seguridad.

¿Te quieres añadir a nuestras clases sin ningún coste adicional?

El ser abonado te permite de manera GRATUITA el poder hacer clases de Spinning, aeróbic, aquagym, aquasalud, step, power-dump, estiramientos, bosu, según la planificación establecida.

Otros cursos tienen descuento...

Otros cursos que se realizan en el Palai tienen descuentos respecto a los no abonados.

Habitualmente se programan de octubre a junio.

También ser abonado tiene descuento en la contratación de clases particulares de patinaje y de natación, tanto en la clase suelta como en el bono de 10 clases.

Servicios adicionales

Tienes también descuento en Rayos UVA y masajes deportivos y osteopatía.

## NORMAS VESTUARIO

- \* NO SE PERMITE en este recinto:
  - ◊ Comer
  - ◊ Fumar
- \* Se aconseja guardar todo en las taquillas, éstas funcionan con monedas de un euro y son de uso exclusivo para el usuario mientras está en la instalación.
- \* Los menores de 8 años deberán ir acompañados por un adulto.
- \* A partir de los 8 años deberán usar el vestuario que les pertoque: niños el masculino, niñas el femenino.



## NORMAS SAUNA

- \* Es obligatorio sentarse encima de una toalla y aconsejable hacerlo con el mínimo de ropa posible.
- \* No está permitido subirse a los bancos con zapatillas de baño.
- \* No llevar objetos que puedan producir quemaduras (relojes, cadenas...).
- \* Antes de la sauna hay que ducharse con jabón.
- \* Dentro de la sauna se debe respirar por la boca y salir en caso de tener sensación de falta de oxígeno.
- \* Vigilar con el vapor al tirar agua a las piedras.
- \* Después de la sauna refrescarse con agua fría o tibia.
- \* Está contraindicado para diabéticos, embarazadas, hipertensos e hipotensos o con problemas cardíacos.
- \* Su utilización está recomendada para mayores de 16 años.



## NORMAS GIMNASIO

- \* Por motivos de seguridad, **NO SE PERMITE** el acceso a la instalación a los menores de 16 años.
- \* La indumentaria a utilizar deberá ser ropa deportiva adecuada a la práctica del deporte (chándal, mallas, pantalón de deporte, camiseta, ciclistas, tps, etc).
- \* El calzado será también deportivo de suela de goma y cerrado, por su seguridad e higiene no se puede acceder con chanclas, náuticos, etc únicamente con deportivas ya sean de cuero, lana o similar. Es conveniente utilizar calzado distinto al de la calle para evitar la suciedad en las instalaciones y máquinas.
- \* **ES OBLIGATORIO** el uso de toalla en todas las máquinas.
- \* Prohibida la utilización de la sala para fines distintos a los propios de la sala.
- \* Se recomienda el consumo de líquidos durante el ejercicio.

### NORMAS DE CORTESÍA:

- \* Después del uso de las barras y discos se solicitan sean colocados en su sitio con el fin de que el resto de usuarios pueda utilizarlas.
- \* No descansar sentados en las máquinas entre serie y serie.

## NORMAS PISCINA

- \* Es una instalación de uso colectivo en la que sin presencia de un socorrista está terminantemente prohibido bañarse.
- \* En el recinto de las piscinas se ha de entrar y estar en traje de baño y descalzo o con calzado adecuado al lugar.
- \* En las piscinas climatizadas **ES OBLIGATORIO** la utilización de gorro de baño y recomendable la utilización de gafas.
- \* Es obligatorio ducharse antes del primer baño y cada vez que se utilicen cremas.
- \* En el recinto de piscina **NO SE PERMITE**:
  - ◊ Hacer uso de alimentos y bebidas, quedando terminantemente prohibido acceder con envases de vidrio.
  - ◊ Arrojar papeles o desperdicios fuera de las papeleras.
  - ◊ Fumar.
  - ◊ El uso imprudente y temerario de las piscinas.
- \* Se deben respetar los espacios destinados a diferentes actividades.
- \* Los menores de 8 años deben ir acompañados de un adulto.
- \* Se debe respetar y obedecer en todo momento a los responsables de la piscina, así como **RESPETAR** los horarios de la instalación.
- \* El no cumplimiento de estas normas será motivo suficiente para la expulsión del recinto.

**ES OBLIGATORIO EL USO DE TOALLA**

**ES OBLIGATORIO EL USO DE GORRO**



## NORMAS PISTA DE HIELO

El cumplimiento de estas normas es beneficioso para mí y para el resto de patinadores.

### NO SE PERMITE:

- \* Patinar más de dos personas cogidas de la mano.
- \* Pararse y formar grupos.
- \* Sentarse en la barandilla.
- \* Fumar, comer, beber... en todo el recinto de la pista de hielo.
- \* Arrojar objetos o nieve sobre la pista.
- \* Saltar o patinar a gran velocidad.
- \* Cruzar la pista en diagonal o por el centro molestando a los otros patinadores.
- \* Patinar en sentido contrario al de la marcha establecida.
- \* Patinar con cámaras fotográficas o cualquier objeto que pueda ocasionar daños al resto de los patinadores.
- \* El acceso a la pista fuera de los horarios de sesión pública (excepto cursillistas).
- \* Entrar o salir de la pista por encima de la barandilla.

ES OBLIGATORIO EL USO DE GANTES

## NORMAS CLASES AERÓBICOS PowerDumb, Aeróbic, Step, Gimnasia Mantenimiento, Streching

- \* La puntualidad en el inicio de las sesiones es extrema. Si se llega tarde a la misma, por seguridad del propio participante, no se podrá realizar la sesión.
- \* Para la propia seguridad del practicante y por el bien de la instalación, no se podrá realizar la clase con zapatillas provenientes de la calle.
- \* Se recomienda llevar a las sesiones una toalla para secar el sudor y agua para hidratarse.
- \* Es necesario un mínimo de tres personas para la realización de las sesiones. Si no se llega a este mínimo (1 o 2 participantes), la sesión quedará anulada.

VIELHA  
PALAI DE GÈU





## NORMAS SPINNING®

Para que estas puedan tener un correcto desarrollo, hay una serie de normas y reglas a cumplir:

- \* Es obligatorio, para asistir a las clases, apuntarse en unas listas que están disponibles en recepción media hora antes del inicio de la clase (la reserva puede realizarse también por teléfono). Quién no esté apuntado en dichas listas, no tendrá derecho a realizar la clase, salvo que en el momento de inicio de la misma, quede alguna bicicleta libre. El número de plazas es limitado!
- \* Solamente se puede reservar plaza para uno mismo.
- \* Aquellos menores de 18 años que quieran realizar clases de spinning, deberán en el momento de inscribirse presentar una autorización paterna o del tutor para poder realizar dicha actividad.
- \* Es necesario un mínimo de tres personas para la realización de las sesiones. Si no se llega a este mínimo (1 o 2 participantes), la sesión quedará anulada.
- \* La puntualidad en el inicio de las sesiones es extrema. Si se llega tarde a la misma, no se puede realizar la sesión por un tema de seguridad del propio practicante. En este caso la bicicleta adjudicada que quede libre, podrá ser utilizada por otro usuario.
- \* Se aconseja llegar con 5 minutos de antelación para poder regular la bicicleta correctamente.
- \* Para asistir a las clases, es obligatorio el llevar una toalla para secar el sudor y agua para hidratarse durante la sesión.
- \* Una vez finalizada la sesión, cada participante es el encargado de limpiar su bicicleta y la zona en la que ha realizado la actividad. A nadie le gusta cuando llega encontrar la bicicleta sucia de la persona que ha realizado la clase anterior.
- \* Existen bicicletas equipadas con pedales mixtos (automáticos/calapiés). El sistema de cala de dichos pedales es el más popularizado: SPD. En caso de querer utilizar zapatillas con este sistema, dichas zapatillas no podrán estar sucias de barro.



## NORMAS BOSU®

Para que estas puedan tener un correcto desarrollo, hay una serie de normas y reglas a cumplir:

- \* Es obligatorio, para asistir a las clases, apuntarse en unas listas que están disponibles en recepción media hora antes del inicio de la clase (la reserva puede realizarse también por teléfono). Quién no esté apuntado en dichas listas, no tendrá derecho a realizar la clase, salvo que en el momento de inicio de la misma, quede algún BOSU libre. El número de plazas es limitado!
- \* Solamente se puede reservar plaza para uno mismo.
- \* Es necesario un mínimo de tres personas para la realización de las sesiones. Si no se llega a este mínimo (1 o 2 participantes), la sesión quedará anulada.
- \* La puntualidad en el inicio de las sesiones es extrema. Si se llega tarde a la misma, por seguridad del propio participante, no se podrá realizar la sesión.
- \* Para asistir a las clases, es obligatorio el llevar una toalla para secar el sudor y agua para hidratarse durante la sesión.
- \* No se podrá realizar la clase con calzado proveniente de la calle, pues si este está sucio la estabilidad encima del BOSU® se verá perjudicada, con el consiguiente riesgo de caída.

## NORMAS ACUÁTICOS

- \* Es necesario un mínimo de tres personas para la realización de las sesiones. Si no se llega a este mínimo (1 o 2 participantes), la sesión quedará anulada.
- \* La puntualidad en el inicio de las sesiones es primordial. Si se llega tarde a la misma, no se puede realizar la sesión por un tema de seguridad del propio practicante. Una vez empezada la sesión y transcurridos 10 minutos, queda **TOTALMENTE PROHIBIDO** acceder a la misma.
- \* Existe distintos niveles de clase en base a la autonomía que cada practicante tenga en el medio acuático. Una persona con una autonomía baja **NO PUEDE ASISTIR**, por su propia seguridad, a las clases de un nivel superior.



## CIERRE INSTALACIÓN

### CIERRE SEPTIEMBRE

Durante el mes de septiembre la instalación permanece cerrada durante al menos quince (15) días, ya que es obligatorio por ley el proceder al vaciado de las piscinas. En este período se realizan también obras, reparaciones y labores de limpieza general.

Por lo demás sólo hay cuatro días que la instalación cierra, son los siguientes:

- \* 17 de Junio: Fiesta de Aran
- \* 8 de Septiembre: Fiesta de Vielha (a veces queda incluido en el cierre de septiembre)
- \* 8 de octubre: Feria de Vielha
- \* 25 de diciembre: Navidad

## HORARIOS ESPECIALES

### 24 y 31 de Diciembre

La instalación sigue el horario normal pero cierra a las 20,00 h

### 1 de Enero

Toda la instalación abre únicamente por la tarde, de 17,30 h a 21,00 h.



## RECOMENDACIONES PARA DESPUÉS DE HACER EJERCICIO

- \* Calienta siempre antes de empezar una sesión.



- \* No acabes nunca la actividad que estás haciendo de golpe, procura ir disminuyendo el ritmo y al finalizar haz unos estiramientos. Si no sabes cómo hacerlos te podemos ayudar en las clases específicas de stretching (consulta el horario de actividades dirigidas al final de la guía).

- \* El hacer una dieta equilibrada e hidratarte en todo momento, facilitará la recuperación y reducirá las molestias post deportivas.



HAZ EJERCICIO!!

TE ENCONTRARÁS MUCHO MEJOR TANTO  
FISICAMENTE COMO MENTALMENTE

... YA LO SABES ...



*MENS SANA IN CORPORE SANO*