

## **NORMATIVA SALA DE CICLISMO INDOOR**

### **“VIRTUAL”**

- Antes de entrar en la sala hay que presentar el ticket en atención al cliente.
- En el supuesto que la clase este completa, la preferencia se fija por orden de llegada, debiendo esperar a la hora siguiente.
- Una vez termine la sesión dejará la bicicleta libre para otros usuarios, si no se llenara podrá continuar en la actividad.
- Si la clase ya ha comenzado, debes hacer un calentamiento de 5 minutos mínimo.
- Sigue las recomendaciones del entrenador virtual.
- Nunca utilizar cadencias de pedaleo por encima de 110 RPM
- Entrena con una intensidad que te haga sentir a gusto.
- Hidrátate durante la sesión.
- Termina siempre el entrenamiento con 5 minutos de vuelta a la calma.
- Por motivos de higiene es obligatorio el uso de la toalla. Al término de la sesión, secar el sudor y asegurarse que la bicicleta queda en perfectas condiciones para su uso.
- Si tiene dudas puede informarse en atención al cliente.



#### **INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:**

**PABELLÓN FÉLIX SANTANA SANTANA (ANTIGUO OBISPO FRÍAS): C/ JUAN RODRÍGUEZ QUEGLES, 26-28 (CIUDAD ALTA) · HORARIO: 08:00 A 21:00 (lunes a viernes)**

**TELÉFONO: 928 39 83 85 · info@laspalmasgcdeportiva.es · www.laspalmasgcdeportiva.es**