

RECOMENDACIONES CLASES FISICAS DIRIGIDAS



- 1.- Importante llegar puntual a las actividades para hacer correctamente el calentamiento, evitando de este modo sobrecargas y lesiones; e interrumpir la clase.
 - 2.- Llevar la ropa y calzado adecuado (en caso de duda preguntar al instructor)
 - 3.- Obligatorio el uso de toalla en todas las sesiones, por higiene y respeto a los demás
 - 4.- Recomendado llevar agua e hidratarse antes durante (a pequeños sorbos) y después de la sesión
 - 5.- Utilización de teléfonos móviles, ya que interrumpen el transcurso de la sesión
 - 6.- Procurar no salir antes de las sesiones, los estiramientos es una de las partes más importante
 - 7.- Recomendado llevar una planificación del entrenamiento, a fin de conseguir objetivos y cubrir necesidades, consulta a tu instructor.
-

RECOMENDACIONES CLASES ACUÁTICAS DIRIGIDAS



- 1.- Puntualidad en el comienzo de la actividad.
- 2.- Prestar atención a las indicaciones del monitor
- 3.- Es una actividad sin contraindicaciones, con bajo impacto pero muy aeróbica.
- 4.- En caso de tener una dolencia antes de comenzar la sesión comunicarla al monitor.
- 5.- No es necesario saber nadar.
- 6.- Acceder a la piscina con calzado adecuado.
- 7.- Material obligatorio gorro, aunque el pelo no se moja apenas.
- 8.- Utilizar un bañador que nos permita movilidad en la actividad y no estar pendiente de él.
- 9.- El material a utilizar siempre está en la instalación.
- 10.- Muchas ganas de pasar un buen rato en el agua haciendo una actividad divertida.