

NORMATIVA CURSOS ACTIVIDADES DIRIGIDAS ADULTOS 20-21 ADAPTADA A LA FASE DE NUEVA NORMALIDAD COVID-19

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Duración de **45 minutos** por cursillo.
- Asignación individual de:
 - Horarios de **acceso** al cursillo.
 - Lugar donde depositar **pertenencias**.
- Acudir a la instalación con la ropa deportiva puesta.
- Grupos reducidos en número de participantes
- Grupos paritarios, obligatoriamente habrá el mismo número de hombres y de mujeres en cada cursillo.
- **Tiempo** establecido para ducharse y cambiarse a la salida de 15 minutos, en caso de poder utilizarlos.

NORMAS DE LOS CURSILLOS

Las personas participantes en los cursillos deberán:

- Acceder a la instalación en el **horario de acceso** que tengan **asignado**.
 - Si se llega más de 5 minutos tarde ya no se podrá acceder.
- Acceder a la zona de actividad con la **ropa de baño ya puesta**.
 - En caso de no llevar la ropa deportiva puesta no se podrá acceder al cursillo.
- Una vez dentro de la zona, depositar las **pertenencias en el lugar asignado**.
- Atender las indicaciones del personal en la hora de esperar el inicio de curso y de desplazarse por la instalación.

Cursos de Acondicionamiento Físico, Gimnasia de Oro y Zumba

- Las actividades se llevarán a cabo en el polideportivo La Bosca.
- Se podrá hacer uso de los vestuarios para ducharse una vez finalizada la actividad

Cursillos de Pilates y Yoga

- Las actividades se llevarán a cabo en la sala multiusos de la Piscina.
- No se podrá hacer uso de los vestuarios para ducharse una vez finalizada la actividad.

