

- O2 Centro Wellness comunicará a los abonados cualquier modificación que se produzca en las Normas de Uso de las Instalaciones. Estas normas serán proporcionadas al abonado en el momento de la contratación del servicio mediante su envío por correo electrónico o bien mediante su puesta a disposición en los lugares habilitados por el Centro dentro de las instalaciones.

### 1. Normas de acceso y uso de las instalaciones

Todo socio que haya abonado la cuota correspondiente tiene derecho a utilizar las instalaciones en las condiciones fijadas en el presente escrito, lo que incluye la utilización de los equipamientos necesarios para el desarrollo de la actividad física, el uso de vestuarios, aseos, duchas y taquillas.

Los socios podrán utilizar libremente las instalaciones durante todo el horario de apertura y asistir a cuantas clases deseen, siempre que la actividad lo permita.

### 2. Condición física del abonado

A) O2 Centro Wellness advierte a sus abonados que la práctica de ejercicio físico, uso de los equipos y aparatos de que dispone el Centro debe realizarse de forma adecuada, siguiendo las normas de uso de los equipos y aparatos y, en algunos casos, bajo la supervisión de los profesionales del Centro.

B) Los abonados deberán informar al personal del Centro, antes de la práctica de ejercicio físico, de cualquier lesión, enfermedad, dolencia o alergia que puedan padecer y que pueda impedir, condicionar o limitar la práctica de la misma. Esta información servirá a los profesionales de O2 Centro Wellness para efectuar las recomendaciones de uso adecuadas a sus especiales circunstancias. Se aconseja solicitar asistencia en caso de presentar síntomas de mareo o malestar generalizado.

C) Los abonados no podrán utilizar las instalaciones del Centro si padecen alguna enfermedad, dolencia infecciosa o contagiosa, si tienen cortes, rasguños, heridas abiertas, llagas o infecciones, en prevención del riesgo de contagio que de dicha utilización podría derivarse para el resto de abonados, siendo ésta una norma básica de prevención de la salud.

D) Los abonados autorizan expresamente a O2 Centro Wellness para que pueda tratar los datos que, en su caso, faciliten al Centro en orden a efectuar el seguimiento y progresión de sus ejercicios físicos, en su caso mediante la preparación de programas específicos, de tal forma que los abonados puedan realizar la práctica de ejercicio físico en las condiciones que recomienda su condición física.

E) El acceso a los datos del abonado estará limitado a los fisioterapeutas, nutricionistas, esteticistas, preparadores físicos, así como cualquier profesional que actúe en el Centro con la finalidad de cubrir las distintas necesidades del abonado relacionadas con el control y seguimiento de la práctica de ejercicio físico. No obstante, las instrucciones o recomendaciones que éstos puedan efectuar al resto del personal del Centro por cualquier medio, incluidos los programas de los equipos y aparatos en el que se recoge la información facilitada por el propio abonado, no incluirán ningún dato de salud.

### 3. Servicios de O2 Centro Wellness

A) O2 Centro Wellness ofrece, al margen del uso y disfrute de las instalaciones deportivas, diferentes servicios adicionales. Cada Centro estará facultado para ampliar o limitar la oferta de servicios dirigidos al abonado. A modo meramente enunciativo, el Centro podrá prestar servicios, estéticos, de lavandería, a menores de edad, etc. A tales efectos, O2 Centro Wellness mantendrá en todo momento actualizado y pondrá a disposición de los abonados un listado de los servicios ofrecidos en el Centro, donde queden reflejados, entre otros, los horarios, las condiciones de prestación de servicio y el precio.

B) La práctica de algunos servicios puede estar condicionada a determinados requerimientos del Centro. A modo de ejemplo, la práctica de alguno de los servicios dirigidos a menores puede estar condicionada a que el responsable del menor permanezca en las instalaciones del Centro durante el mismo, así como a la firma de documento que incluya las obligaciones asumidas.

C) Todas las reservas de los servicios y/o programas que ofrece el Centro deberán efectuarse con una semana de antelación. La anulación de estas reservas sólo podrá realizarse si se comunica con una antelación mínima de 24 horas. En el supuesto de que el abonado no acuda al servicio reservado o no lo anule con la antelación antes establecida, el

Centro se reserva la facultad de cargarle en su cuenta bancaria el 100% del coste del servicio. Asimismo, O2 Centro Wellness se reserva el derecho a no cursar reservas a los abonados que sistemáticamente anulen las mismas.

#### **4. Horario**

El horario de apertura y de funcionamiento del Centro, así como el horario de actividades estará a disposición de los abonados. O2 Centro Wellness se reserva el derecho de ajustar el horario por motivos de limpieza, reparaciones, acontecimientos especiales y vacaciones teniendo la entidad la obligación de avisar con la máxima antelación posible de cualquier cambio en los horarios.

#### **5. Invitados**

A) Los abonados podrán llevar invitados al Centro, haciéndose responsables de los mismos, de su comportamiento y de que éstos cumplan las presentes Normas.

B) Los abonados deberán asegurarse que sus invitados rellenen el correspondiente formulario de invitado y abonen, en su caso, la tarifa correspondiente.

C) El número de invitados admitidos simultáneamente será el estipulado libremente y en cada momento por O2 Centro Wellness en función de diferentes factores (aforo, temporada, horario, etc.). Salvo autorización expresa de los responsables del Centro no se permitirá el acceso a un mayor número de invitados.

D) O2 Centro Wellness se reserva el derecho a elaborar programas, sesiones y actividades destinados a menores, en cuyo supuesto la participación de éstos quedará condicionada a que el abonado que los invite asuma la responsabilidad de su vigilancia y cuidado.

E) Los invitados deberán informar al personal del Centro, antes de la práctica del ejercicio físico, de cualquier lesión o enfermedad que puedan padecer y que pueda condicionar o limitar la práctica de la misma. Esta información servirá a los profesionales de O2 Centro Wellness para efectuar las recomendaciones de uso adecuadas a sus especiales circunstancias.

F) Los invitados serán los únicos responsables del uso que hagan de las instalaciones, servicios y aparatos de ejercicio del Centro.

#### **6. Prohibiciones**

El incumplimiento de las siguientes prohibiciones será causa de expulsión automática de las instalaciones y de baja definitiva como abonado de O2 Centro Wellness, lo que conlleva la pérdida de los derechos derivados de la condición de abonado, sin perjuicio de las acciones que legalmente procedan.

Por lo que, queda terminantemente prohibido:

- Fumar en todo el recinto del centro.
- El uso de música con un volumen que afecten a la paz y tranquilidad de los usuarios.
- Introducir o consumir sustancias estupefacientes o anabolizantes, armas, sustancias peligrosas, animales, bebidas, sean o no alcohólicas, o comida dentro de las instalaciones del Centro.
- Utilizar las instalaciones de Centro como lugar de reunión para realizar acciones reivindicativas cualquiera que sea su naturaleza, finalidad o destinatario.
- Los juegos grupales ni un comportamiento que afecten a la paz y tranquilidad de los usuarios.
- Entrar en el centro con bicicleta o similar.
- Ceder la tarjeta de entrada a otro usuario no autorizado.
- Hurto o robo de material y pertenencias de otros abonados.

#### **7. Taquillas**

A. Podrá solicitar alquiler de taquilla cualquier socio del centro previo abono de la cuota correspondiente.

B. Todo deterioro de las cerraduras de las taquillas deberá ser comunicado a la recepción del centro, en donde, tras comprobar que efectivamente se es arrendatario de la taquilla reclamada, se enviará al servicio de Mantenimiento que se encargará del cambio de cerradura, debidamente acreditado.

- C. No se permite la utilización para el almacenaje o consigna de objetos o pertenencias personales que, por sus características, estén fuera de lo que comúnmente pueden traer los usuarios a este tipo de instalaciones. Del mismo modo, no se podrán almacenar productos tóxicos o peligrosos, ni tampoco productos perecederos.
- D. El Centro no asume responsabilidad alguna sobre los artículos depositados en el interior de las taquillas. Es decir, no se responderá ante la pérdida de cualquier prenda u objeto de valor depositado en las taquillas.
- E. O2 Centro Wellness se reserva el derecho a modificar las normas o los precios en cualquier momento según criterio de la dirección enviando la notificación correspondiente a los usuarios de las mismas.

### **Taquilla de rotación o de uso diario**

- En los centros donde hay taquillas con candado, éste ha de ser de 6mm de grosor.
- De uso exclusivo e individual durante el tiempo que dure su actividad en el Centro.
- Una vez finalizada su actividad en el Centro, si las pertenencias continúan depositadas en la taquilla se considerarán abandonadas, procediendo el personal del Centro a retirar las mismas y disponer de la taquilla para el alquiler a otro usuario, sin responsabilizarse el Centro por estas prendas u objetos.

### **Taquilla de alquiler**

- Las taquillas se adjudicarán por un año natural prorrogable, mediante el pago por parte del socio de un alquiler y de su correspondiente fianza. La adjudicación es individual para cada socio, no se podrán ceder ni transferir. Las cuotas abonadas del alquiler no serán reembolsables.
- Será preciso abonar la fianza que corresponda indicada por el centro. La misma será devuelta al finalizar el periodo de alquiler, mediante la solicitud de anulación de taquilla a no ser que se hayan producido desperfectos graves y el dinero de la citada fianza deba ser utilizado para su reparación.
- En caso de anulación deberán entregarse todas las llaves de la taquilla junto con la solicitud de anulación.
- La taquilla alquilada podrá ser renovada por la misma persona que realizó el alquiler original, sin que esté permitido ningún tipo de traspaso de los derechos adquiridos.
- El usuario titular de esta taquilla tiene asignado su uso mientras conserve su condición de usuario. La taquilla se asigna a elección del usuario por estricto orden de inscripción.
- No es posible el cambio de taquilla una vez escogida y asignada.
- El usuario que tenga este servicio se le entregará en depósito una llave correspondiente a la numeración de su taquilla. De esta llave y de su utilización, así como de su pérdida será exclusivamente responsable el titular que figure como concesionario de la taquilla. En caso de pérdida o extravío de la llave, O2 Centro Wellness facilitará una nueva llave, previo pago del importe vigente estipulado en el momento de la notificación, en concepto de coste de reposición.
- En el caso de abandono de la condición de usuario sin previo aviso, las pertenencias depositadas en la taquilla se considerarán abandonadas, procediendo el personal del Centro a retirar las mismas a partir del día siguiente de perder dicha condición y disponer de la taquilla para el alquiler a otro usuario.
- El poder utilizar el servicio de taquilla de alquiler estará supeditado a la disponibilidad de las mismas.

## **8. Derecho de imagen**

Dado que el Derecho a la propia imagen es reconocido en el artículo 18.1 de la Constitución Española y está regulado por la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, sobre el Derecho al honor, a la intimidad personal y familiar ya la propia imagen, queda terminantemente prohibida la realización de fotografías y/o vídeos de las personas que se encuentren en las instalaciones, sin expresa autorización de las mismas.

## **9. Normas de uso de las áreas del centro**

### *Área social y zonas comunes*

#### **Información general:**

- El área social es de uso exclusivo de los abonados.
- Es responsabilidad de los usuarios mantener el área limpia y velar por que no queden restos de comidas en los alrededores. Es obligatorio el uso de las papeleras destinadas para tal propósito.
- La Dirección tendrá la potestad para organizar todo tipo de actividades, disponiendo para ello de los espacios y horarios necesarios. Se publicará la información al respecto con la suficiente antelación en los tableros de información de las instalaciones.

- El centro no se hace responsable de ningún robo, extravío o sustracción.

**Es Obligatorio:**

- Guardar el necesario respeto a las instalaciones y todos sus elementos evitando roturas, malos usos, gritos, desperfectos, etc
- Los niños menores de 10 años deberán estar acompañados en todo momento por un adulto quien será responsable de su seguridad y acompañamiento.

**No está permitido**

- Tumbarse en los sillones, poner los pies encima de las mesas, etc.
- Utilizar el área social para eventos y fiestas sin previa autorización de la Dirección del centro.

*Área Recepción y Atención al cliente***Información general:**

- El equipo de recepción no guardará objetos personales de valor.
- Cuando se dé el último aviso 5 minutos antes del cierre de las instalaciones, se debe proceder al desalojo de las mismas.
- El acceso al centro se realizará por el turno mediante sistema de huella y/o tarjeta.
- En caso de no ser abonado al centro o no poder realizar el acceso será obligatorio esperar a que se haga acceso de manera manual identificándose para ello.
- Mantener su turno para ser atendido por el personal del Centro.
- Existe una zona en recepción para depositar las toallas y albornoces del centro ya utilizados.

**Es Obligatorio:**

- Realizar el acceso al centro por los tornos o identificándose mediante el sistema de huella y/o tarjeta.
- Tener los pagos de la cuota al día para poder acceder a las instalaciones.
- Mantener una actitud respetuosa con el equipo de recepción y el resto de abonados.

*Vestuario***Es Obligatorio:**

- El buen uso de las instalaciones taquillas, aseos, váter, duchas, etc. colaborando en el orden y limpieza de dichas zonas.
- Abandonar el vestuario a la hora indicada de cierre de la instalación.

**Es recomendable...**

- No dejar las pertenencias fuera de las taquillas ya que el centro no se responsabiliza de posibles pérdidas.
- Utilizar chancla para la ducha

**Está prohibido:**

- Utilizar los lavabos para limpiar bañadores, chanclas o cualquier otro tipo de vestimenta o calzado.
- Depilarse, afeitarse o teñirse.

*Área Wellness Kids***Información general:**

- El servicio está dirigido a niños/as entre 3 y 13 años (sin uso de pañal).
- Los padres/tutores deben permanecer en las instalaciones indicando el lugar para poder ser avisados en la máxima brevedad en caso de alguna anomalía.

- En el caso que el niño/a presente síntomas de enfermedad durante su estancia en el centro se avisará a los padres para que lo recojan al menos lo antes posible, en ningún caso, el centro administrará medicamento alguno.

#### **Es Obligatorio:**

- Que durante el transcurso de las actividades programadas para los niño/as, los padres no permanezcan en los espacios destinados a la realización de las mismas.
- Los niño/as acudirán con ropa cómoda, desaconsejándose cualquier vestimenta que impida la autonomía de los niño/as.
- Los niño/as serán acompañados por sus padres a la entrada del recinto y allí mismo serán recogidos.
- En el caso de que el niño/a vaya a ser recogido por personas distintas a las habituales, deberán comunicarlo previamente al equipo y adjuntar autorización escrita.
- Se deberán respetar los horarios de entrada y salida.

#### **Es recomendable:**

- Cumplimentar la ficha de registro donde aparecerán datos básicos sobre el estado de salud del niño/a.
- No asistir al centro si presentan síntomas de enfermedad/fiebre, diarrea, conjuntivitis, pediculosis (piojos) o cualquier enfermedad infecto contagiosa.

#### **Está prohibido:**

- Ingerir cualquier tipo de alimentos durante la estancia del menor.

#### *Sala de Fitness*

#### **Información general:**

- 15 minutos antes del cierre de la instalación la Sala Fitness debe ser desalojada.

#### **Es Obligatorio:**

- Utilizar ropa y calzado deportivo cubierto para la práctica de ejercicio, tanto para acceder al área de Fitness como para utilizar el equipamiento deportivo.
- Hacer uso de una toalla para la utilización de todas las máquinas, tanto cardiovasculares como musculares, y así evitar dejar sudor sobre las mismas.
- Desalojar los aparatos una vez utilizados para un mejor aprovechamiento de la sala por todos los usuarios. Durante los intervalos entre los ejercicios no se deberá descansar sobre los aparatos para permitir el uso del mismo a otro usuario.
- Colocar el material en el lugar correspondiente una vez utilizado, prestando especial atención a la zona de peso libre.
- Respetar el material de sala, y comunicar al personal cualquier desperfecto ocasionado.
- Comprobar los ajustes (asiento, peso...) y si está encendida una máquina antes de su uso.
- Seguir las indicaciones de los técnicos en todo momento.
- Respetar el Área de Uso Prioritario de Entrenamiento Personal.

#### **Es recomendable:**

- Utilizar el área de Fitness bajo supervisión técnica del especialista. En caso contrario, el Centro no se hará responsable de las consecuencias de una incorrecta utilización del equipamiento.
- Hidratarse convenientemente antes, durante y después de la realización de la sesión.
- Respetar las fases de calentamiento al inicio de la sesión y estiramientos al final de la misma, para garantizar un óptimo aprovechamiento del programa.

#### **No está permitido:**

- Hacer uso de botellas o recipientes de vidrio.

- Dejar caer pesas y discos al suelo sin control.

### *Sala de actividades dirigidas*

#### **Información general:**

- El horario de las actividades dirigidas será expuesto para conocimiento de los usuarios en los puntos de información habituales.

#### **Es Obligatorio:**

- Acudir puntual a la sesión, ya que pasados diez minutos de la hora de inicio quedará cerrado el acceso a la actividad.
- Utilizar ropa y calzado deportivo adecuados para la práctica de ejercicio físico.
- Apagar los teléfonos móviles antes de iniciar la sesión.
- Utilizar el material correctamente según las indicaciones del técnico.
- Atender a las indicaciones del técnico, debiendo cumplirlas en todo momento.
- Seguir las indicaciones de los técnicos en todo momento.
- No acceder a la sala hasta que los asistentes a la actividad anterior hayan salido.
- Utilizar una toalla en aquellos ejercicios que se realicen sobre la colchoneta.
- Informar al técnico si se padece alguna lesión física, patología o se está embarazada, para evitar que se produzca una lesión o si esta actividad es aconsejable.
- Dejar el material ordenado y en su lugar correspondiente al terminar la clase.

#### **No está permitido:**

- Entrar en la clase una vez transcurridos 15 minutos desde el inicio de la misma.
- Utilizar las salas fuera del horario de Actividades Dirigidas sin previa autorización por parte de la Dirección del Centro.
- Reservar colchonetas o espacios ya que los mismos se reservarán por orden de llegada
- Entrar en la sala antes de la apertura de la misma
- Evitar entrar con el teléfono móvil en la sala. En caso contrario se ruega mantener el móvil en silencio.
- Acceder a la sala con más de 10 minutos de antelación al comienzo de la clase.
- Hacer uso de botellas o recipientes de vidrio.

#### **Es recomendable:**

- Informar al técnico si es su primera clase.

#### **Finalización de las clases:**

- Todos los socios que asistan a las clases deberán permanecer en ellas hasta su finalización. Si por motivos personales debiera salir anticipadamente, deberá comunicárselo al técnico al comienzo de la clase, por el buen desarrollo de las mismas, a fin de no perturbar al resto de los participantes y deberá colocarse en unos de los laterales de la sala, a ser posible, cerca de la puerta de salida.

### *Sala ciclo indoor*

#### **Información general:**

- El horario de las actividades dirigidas será expuesto para conocimiento de los usuarios en los puntos de información habituales.
- La sala de ciclo abrirá 10 minutos antes del comienzo de la clase.

### **No está permitido:**

- Reservar las bicicletas, ya que éstas se adjudicarán a los usuarios por orden de llegada. Todas aquellos papeles, toallas, botellas, etc., que se utilicen para este fin, podrán ser retirados por el Técnico o personal de limpieza cuando entre en la sala y la bicicleta no este ocupada.
- Entrar en sala antes de la apertura de la misma.
- Entrar en la clase una vez transcurridos 15 minutos desde el inicio de la misma.
- Realizar estiramientos utilizando las bicicletas de apoyo.

### **Es recomendable:**

- Evitar abandonar la bicicleta una vez ocupada la misma.
- Informar al técnico si se padece alguna lesión física, patología o se está embarazada para evitar que se produzca una lesión o determinar si esta actividad es aconsejable.
- Evitar entrar con el teléfono móvil en la sala. En caso contrario se ruega mantener el móvil en silencio o en modo vibrador.
- Indicar al monitor que es su primer día.
- Utilizar como prenda deportiva un "culotte" y zapatillas con "calas" para su ajuste en el pedal
- Traer una botella de agua y seguir las pautas de hidratación observadas por el técnico.
- El uso de pulsómetro durante la actividad.

### **Es Obligatorio:**

- Utilizar ropa y calzado deportivo adecuados para la práctica de ejercicio físico.
- Evitar entrar con el teléfono móvil en la sala. En caso contrario se ruega mantener el móvil en silencio.
- Atender a las indicaciones del técnico, en relación a la actividad, así como a la utilización del material, debiendo cumplirlas en todo momento.
- No acceder a la sala hasta que los asistentes a la actividad anterior hayan salido.
- Al finalizar la clase dejar el sillín subido.
- Hacer uso de una toalla durante la sesión.

### **Finalización de las clases:**

- Todos los socios que asistan a las clases deberán permanecer en ellas hasta su finalización. Si por motivos personales debiera salir anticipadamente, deberá comunicárselo al técnico al comienzo de la clase, por el buen desarrollo de las mismas, a fin de no perturbar al resto de los participantes y deberá colocarse en unos de los laterales de la sala, a ser posible, cerca de la puerta de salida.

### *Zona de aguas*

### **Información general:**

- La zona aguas debe desalojarse 30 minutos antes del cierre de las instalaciones.
- Se informa que se permite el uso del burkini, siempre que se acredite este como prenda de baño, es decir, que este realizado con el material textil de un bañador y cumpla las medidas de seguridad e higiene, comprobadas por el responsable de seguridad de la piscina.

### **Es Obligatorio:**

- Acceso al recinto de piscinas con la indumentaria y calzados adecuados.
- Utilizar la ducha antes de entrar en los vasos.
- Utilizar gorro y bañador apropiado y respetuoso en toda la zona de aguas.
- Respetar el nivel de las calles (no realizar ejercicios lentos en calles rápidas y viceversa).
- Descansar en la parte del bordillo y respetar la salida de la persona que viene nadando.
- Devolver el material acuático a su lugar correspondiente tras su uso.
- El cuidado del material de las instalaciones.
- Mantener un tono de voz y actitud respetuosa.
- Seguir las indicaciones de los técnicos en todo momento.
- Secarse para acceder al vestuario.

- No utilizar maquillaje, cremas, aceites o productos similares antes o durante la utilización de la zona de aguas.
- Dejar las toallas usadas en los espacios habilitados para ello.

**No está permitido:**

- Entrar vestido con ropa de calle, deportiva o con cualquier tipo de prenda no acuática.
- El acceso a la piscina con joyas, colgantes y pendientes.
- Los saltos desde el borde, tirarse de cabeza, las carreras o los juegos violentos.
- Acceder a la zona de aguas en caso de padecer infecciones en la piel, heridas superficiales o enfermedades contagiosas.
- Depilarse o teñirse en la piscina.
- Llevar bolsas de deporte, utilizar botellas, vasos, o frascos de cristal dentro de la zona de aguas.
- El uso de jabones, cremas, aceites o similares en el centro deportivo.

**Es recomendable:**

- Utilizar gafas y tapones acuáticos.

*Sesiones dirigidas acuáticas*

**Es Obligatorio:**

- Ducharse antes de acceder a los baños.
- Secarse para acceder al vestuario después de utilizar la zona de aguas.
- Respetar indicaciones de los monitores

**Es recomendable...**

- Respetar las fases de calentamiento al inicio de la sesión y estiramientos al final de la misma para garantizar un óptimo aprovechamiento del programa.
- Utilizar gafas de visión si es necesario para el desarrollo de la sesión.
- Utilizar calzado específico de agua durante la sesión para favorecer un agarre adecuado.

**No está permitido:**

- Acceder a la actividad transcurridos los 10 primeros minutos de la clase.
- Llevar bolsas de deporte, utilizar botellas, vasos, o frascos de cristal dentro de la zona de aguas.

*Nado familiar*

**Es Obligatorio:**

- Utilizar los vestuarios de cursillistas.
- Exclusivamente un adulto por menor dentro del agua que se haga cargo de él en todo momento, no siendo posible dejarle jugando y/o nadando solo en el agua.
- Este servicio es exclusivo para socios. Excepcionalmente se permitirá el acceso de un familiar como acompañante para el cuidado de otro menor, siempre y cuando, el adulto que sea socio también acceda a la piscina y previo pago de la entrada puntual por parte del dicho familiar.
- Atender siempre las indicaciones del técnico de agua.
- Uso de gorro, bañador y calzado adecuado.
- El material que se puede utilizar es: tablas, pull y cinturones flotación previa autorización del técnico de agua.
- Ducharse antes de acceder a los baños.
- Secarse para acceder al vestuario después de utilizar la zona de aguas.

**No está permitido:**

- El acceso de los niños menores de 3 años.
- Entrar vestido con ropa de calle, deportiva o con cualquier tipo de prenda no acuática.
- El acceso a la piscina con joyas, colgantes y pendientes.
- Saltar de cabeza al vaso de actividades



- Los saltos desde el borde, tirarse de cabeza, las carreras o los juegos violentos.
- Comer en la zona de aguas.
- Dejar residuos en todo el recinto de aguas (utilizar las papeleras dispuestas al efecto).
- Acceder a la zona de aguas en caso de padecer infecciones en la piel, heridas superficiales o enfermedades contagiosas.
- Depilarse, afeitarse o teñirse en la piscina.
- Llevar bolsas de deporte, utilizar botellas, vasos, o frascos de cristal dentro de la zona de aguas.
- Utilizar el teléfono móvil en todo el recinto, así como cámaras de foto o vídeo.
- El uso de jabones, cremas, aceites o similares en el centro deportivo.

**Es recomendable:**

- Utilizar gafas y tapones acuáticos.

*Zona de Spa*

**Información general:**

- 30 minutos antes del cierre de la instalación debe abandonarse la zona de aguas

**Es Obligatorio:**

- Utilizar bañador apropiado y respetuoso en toda la zona del Spa.
- Utilizar gorro de piscina en toda la zona de aguas, salvo Baño de Vapor y Sauna.
- Seguir las indicaciones de los técnicos.
- Mantener un tono de voz y actitud respetuosa con el espacio y demás asistentes.
- Ducharse antes de acceder a los baños.
- Secarse para acceder al vestuario después de utilizar la zona de aguas.

**Es recomendable:**

- Dejar que su temperatura corporal descienda, si ha realizado ejercicio físico, antes de usar la zona SPA.
- No comer ni ingerir ninguna bebida alcohólica antes de usar la zona de SPA.
- Hidratarse durante el recorrido.
- Recordar que el calor empeora el acné y la urticaria.
- Recordar que el uso de los baños calientes, de la sauna y del baño de vapor no provoca la pérdida de grasa sino la pérdida de agua.

**No está permitido:**

- Utilizar las instalaciones del SPA en caso de padecer:
  - Enfermedades coronarias.
  - Insuficiencia cardíaca o respiratoria.
  - Trastornos circulatorios graves.
  - Infecciones cutáneas graves.
  - Ataques epilépticos.
  - Utilizar el SPA en caso de embarazo.
- Llevar bolsas de deporte, utilizar botellas, vasos, o frascos de cristal dentro de la zona de aguas.

*Sauna seca y baño de vapor*

**Es obligatorio:**

- Ducharse antes de entrar (preferiblemente con agua tibia).
- El uso de toallas para sentarse en los bancos
- Respetar el aforo máximo.
- En caso de presentar síntomas de mareo o malestar generalizado, salir y solicitar asistencia.

- Mantener una actitud respetuosa y silenciosa.

### **Es recomendable**

- Salir antes de los 15 minutos.
- Finalizada la sesión, ducharse con agua fría, hacer un descanso de 5 – 10 minutos y beber agua.
- Al salir, permanecer unos minutos fuera para enfriar las vías respiratorias.

### **No está permitido:**

- Usar la sauna o baño de vapor en caso de:
  - Cardiopatías.
  - Problemas respiratorios graves.
  - Hipotensión o hipertensión
  - Embarazo
  - Varices
- Utilizar prendas de plástico, que pueden producir deshidratación excesiva y bajadas bruscas de la tensión arterial.
- Poner cualquier tipo de calzado sobre los bancos de madera.
- Verter agua sobre las resistencias y piedras calientes.
- Afeitarse, depilarse, realizar exfoliaciones de piel o técnicas similares.
- Introducir aceites y/o líquidos aromáticos.
- Introducir prensa, ni lectura.

*Área de fisioterapia, entrenamiento personal o estética*

### **Información general:**

- Se reservarán los tratamientos según la disponibilidad.
- Se ruega puntualidad. Es aconsejable presentarse 10 minutos antes de la cita para poder realizar su preparación; en caso de llegar tarde las sesiones no podrán prolongarse más allá de la hora de finalización establecida.
- En caso de anulación de reserva, se deberá hacer con un mínimo de 24 horas de antelación, en caso contrario, se considerará que el servicio ha sido prestado y se descontará la sesión correspondiente.
- Todas las reservas de hora en sesiones individuales, se harán previo pago de su importe.
- La caducidad de los bonos y sesiones es de 1 año.
- La contratación de un servicio Fee mensual conlleva una permanencia en el servicio de 3 meses.
- No se realizarán devoluciones en efectivo de ningún producto ni servicio.
- La adquisición de un Bono o Sesión se realiza con O2 Centro Wellness y no con el personal del Centro.

### **Es Obligatorio:**

- Comunicar si se padece alguna enfermedad, infección o está tomando algún tipo de medicamento.

*Piscina exterior y/o solarium*

### **Información general:**

- 30 minutos antes del cierre de la instalación debe abandonarse la zona de aguas

### **Es Obligatorio:**

- Hidratarse convenientemente durante la exposición al sol.
- Aplicar protector solar antes y durante la exposición.
- Alternar el tiempo de exposición con una ducha.
- No dejar las toallas sobre las tumbonas.
- Colaborar en el orden y limpieza de la zona.
- Ducharse antes de acceder a la zona de aguas.
- Secarse para acceder al vestuario después de utilizar la zona de aguas.
- Utilizar calzado adecuado
- Mantener un tono de voz y actitud respetuosa.

**Está prohibido:**

- Cambiarse de ropa en la zona de solárium.
- Comer en la zona de solarium.
- La práctica del Top-less
- La reserva de hamacas, así como el uso de las mismas fuera de las zonas delimitadas en la zona del césped.
- El uso de material o accesorios de piscina a excepción de los propios de las actividades del Centro.
- Introducir en las zonas exteriores comida, bebidas alcohólicas u objetos de vidrio, salvo los adquiridos dentro de las instalaciones.

*Pistas de pádel***Se debe evitar:**

- Introducir carros o bolsas de bolas en las pistas.

**Es Obligatorio:**

- Utilizar ropa deportiva (pantalón y camiseta) y calzado adecuado (zapatilla cerrada).

**Está prohibido:**

- El uso de material docente en las pistas de pádel, ajeno al del propio Centro, tal como: carros, cubos o material de transporte de bolas, conos, aros, etc...
- Utilizar cualquier tipo de material alternativo al uso exclusivo del deporte del pádel, el cual es pala y bolas. Utilizar más de 3 pelotas por pista para mantener la integridad física, disminuir riesgos de lesión y normativa de la FEP.
- Impartir ni realizar ningún tipo de actividad docente o deportiva alternativa a las planteadas por el propio Centro.
- El uso de las pistas sin camiseta, de lo contrario el usuario deberá abandonar la pista con la posible sanción del uso de las mismas por el periodo que estipule el Centro.

**Reservas:**

- La reserva gratuita tendrá una duración máxima de 1 hora al día y podrá realizarse con una hora de antelación de manera física en el punto establecido sin posibilidad de modificación.
- La reserva de pistas será unipersonal.
- Pasados 10 minutos de la hora reservada, y en caso de no ser ocupada por los usuarios, la reserva quedará anulada.
- Su cancelación sin coste solo será permitida con 12 Horas de antelación o por causas meteorológicas.
- La Dirección del Centro podrá autorizar el desarrollo de eventos, torneos, competiciones de pádel, por lo que en los días de desarrollo de las actividades quedarán anuladas las reservas o modificadas hasta la conclusión de dichos eventos, torneos, competiciones.
- Los participantes en el momento de hacer la reserva o acceder a la pista, en su caso, manifiestan estar físicamente aptos para realizar actividad físico deportiva.
- Durante el juego se respetarán las normas particulares, así como las básicas de comportamiento y el juego limpio.
- Los turnos de juego en las pistas serán de una hora, una hora y treinta minutos o dos horas, en caso de no existir ningún tipo de demanda. Será necesaria la presencia en la pista de al menos 2 jugadores.
- En el caso en que las pistas no tengan demanda desde una hora antes de su uso, el acceso a las mismas carecerá de coste alguno.
- Aquellos usuarios que no tengan condición de abonado del Centro, deberán abonar las tarifas establecidas para el acceso al mismo.
- Los horarios de uso de las pistas coincidirán con los horarios de apertura y cierre del resto de instalaciones del Centro.