

Consells útils

Per a les sortides amb bici de carretera i/o Btt és obligatori: portar casc rígid, que els frens estiguin en condicions, portar recanvis de càmeres, manxa i telèfon mòbil.

Els horaris indicats a les activitats són d'inici, de les sortides com de les classes; per tant sigueu puntuals i arribeu uns minuts abans.

Qui tingui pulsòmetre que el porti també a les classes Especials de Spinning.

Les sortides en bici de carretera i/o Btt poden ser modificades en funció de les condicions climàtiques o força major.

En cas de necessitats organitzatives, els responsables del Club podran realitzar canvis en la programació, avisant amb la suficient antelació als membres del Club

Vine a pedalejar!



PARCdelGARRAF
ESPORTIU la PISCINA



AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú

info@parcdelgarrafspor.com · Tel. 93-814 72 95
Ronda Ibèrica 60 · 08800 Vilanova i la Geltrú
www.parcdelgarrafspor.com

info@esportiu lapiscina.cat · Tel. 93- 516 90 48
C. de Josep Coroleu, 84 · 08800 Vilanova i la Geltrú
www.esportiu lapiscina.cat

CLUB SPINNING



Benvinguts al Club Spinning (Febrer - Març)

2012

El Club Spinning és un Club dins les instal·lacions del CEM PARCdelGARRAF i CMES ESPORTIU la PISCINA. Formar part del Club permetrà a tots els abonats apassionats del món de la bicicleta, perfeccionar i gaudir del ciclisme indoor / outdoor de forma diferent a les sessions de Spinning del programa d'activitats dirigides.

Avantatges

Participar a activitats especials com sortides, xerrades, demostracions, etc...

Gaudir de descomptes i ofertes en comerços especialitzats.

Obsequi de benvinguda i carnet del Club.

Assessorament tècnic sobre plans d'entrenament.

Conèixer persones amb les mateixes inquietuds i passions.

OBERTA a tothom que li agradi anar amb bicicleta i tingui més de 16 anys. Els abonats del CEM PARCdelGARRAF i del CMES ESPORTIU la PISCINA gaudireu de condicions especials!

Com formar part del Club Spinning

És molt fàcil, comunica a la recepció del teu centre que vols participar a les activitats del Club Spinning. La quota de participació és de 5 € al mes que s'afegirà a la quota d'abonat. Els no abonats poden participar a les activitats pagant 5 € per cadascuna.



AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú



PARCdelGARRAF
ESPORTIU la PISCINA

Característiques del Club

Tindrem un **calendari d'activitats** trimestral/quadrimestral en el qual planificarem una sessió especial gratuïta i una sortida Outdoor (Btt o carretera) pels membres del Club.

Es realitzaran **plans d'entrenament** generals per a tots aquells que els vulguin fer servir per a millorar el seu nivell de forma física.

S'organitzaran de manera periòdica **xerrades informatives** d'interès relacionades amb l'entrenament esportiu en general i amb el món de la bicicleta.

S'organitzaran també sessions especials **d'estiraments i musculació** específiques i adaptades a l'entrenament del ciclista.

Us tindrem al corrent via e-mail/sms de les novetats del Clubs i activitats que us puguin interessar (p.ex: curses, formacions, activitats d'interès, etc...).



Calendari (Febrer - Març '12)

Febrer

Dijous 16:

"Sessió Combi" de 20.30-22.00h.

Objectiu: combinar Spinning amb abdominals i estiraments (45' d'Spinning i 45' d'abdominals i estiraments). *Porteu tovallola i samarreta de recanvi i/o dessuadora.*

Al CEM PARCdelGARRAF

Dimarts 21:

"Ciao, ciao Carnaval" de 8.30-10.00h

Objectiu: sessió de llarga durada (90').

Al CEM PARCdelGARRAF

Març

Dimarts 6:

"Más vale fuerza que maña..." de 12-13.30h

Objectiu: entrenar la força específica (90').

Al CEM PARCdelGARRAF

Dimecres 28:

Sortida BTT a les 9.30h (CMES EsportiulaPiscina)

Ruta: camins del Parc natural del Garraf. Intensitat baixa. Durada 2h aprox.

Sortida: des del CMES ESPORTIUIaPISCINA i després passem pel CEM PARCdelGARRAF.

Normativa interna del Club

La inscripció al Club Spinning dóna dret a poder participar a les activitats que s'organitzin i gaudir dels avantatges dels quals us anirem informant de manera periòdica via mail/sms o al mateix centre (cartells interns, fulletons, etc...).

Els membres del Club Spinning tindran preferència a la inscripció a les sessions especials indoor del Centre i no tindran que pagar cap preu per les activitats mensuals indoor i/o outdoor (a no ser que es faci alguna en la qual s'hagi de pagar transport o tiquet d'entrada a algun recinte, p.ex: bikeparks, etc...).

Els que vulguin participar a les activitats i no siguin membres del Club Spinning hauran de pagar un preu que ja s'indicarà en cada moment, sempre i quan quedin places lliures un cop apuntats els membres del Club interessats.

Només es podrà ser membre del Club a partir del 16 anys i si s'és abonat del CEM PARCdelGARRAF o CMES ESPORTIUIaPISCINA.

Per inscriure's caldrà omplir un full d'inscripció amb les dades personals i un cop donat d'alta es donarà un carnet identificatiu com a membre del Club. Aquest carnet és personal i intransferible i s'haurà de retornar en el moment en que us doneu de baixa del Club o del Centre. En cas d'haver-lo perdut s'haurà de reemborsar 3€ per tenir-ne un de nou o en cas de no poder-lo retornar en el moment de la baixa del Club o del Centre.

La quota del Club Spinning és de 5 €/mes i s'afegirà al rebut d'abonat. Per donar-se de baixa del Club Spinning, cal avisar per fax, mail o directament a recepció abans del dia 20 del mes anterior al que es vulgui fer efectiva la baixa, donant les dades personals.

Més informació a les recepcions del CEM **PARCdelGARRAF** i CMES **ESPORTIUIaPISCINA.**

També a:

clubspinning@parcdelgarrafsport.com

www.parcdelgarrafsport.com

www.esportiulapiscina.cat