

Normas y recomendaciones

Estas normas tienen como objetivo garantizar una buena organización, respeto entre usuarios y el mejor aprovechamiento de cada sesión. ¡Gracias por tu colaboración!



Reservas

- Las reservas deben realizarse **a través de la web moveandgo.es** (sección *Reserva online*) o mediante la **APP Gimnasio Virtual - Move&Go Torrelavega**.
- Si aún no tienes tu usuario activo, solicítalo en la **recepción del club**.
- Las reservas estarán disponibles **desde 2 horas antes del inicio** de cada sesión.
- Si el aforo está completo, puedes **esperar en la sala** antes del inicio para acceder desde la **lista de espera**, en caso de cancelaciones de última hora.



Puntualidad

- Te recomendamos llegar **5 minutos antes** para preparar tu material y espacio.
- Una vez pasados **5 minutos desde el inicio de la clase**, tu plaza podrá ser cedida a otro usuario en lista de espera.
- El **staff** es quien autoriza la entrada a los usuarios en lista de espera.



Cancelaciones

- Si no vas a asistir, **cancela tu reserva al menos con 30 minutos de antelación**, para permitir que otra persona pueda disfrutar de la sesión.
- En caso de no poder cancelar por la app o web, **contacta con recepción** para que gestionen la anulación.



Ciclo Indoor

- Es **obligatorio el uso de toalla y agua** durante la sesión.
- Utiliza **calzado adecuado** para la actividad.
- Al finalizar, **limpia tu bicicleta, deja la resistencia aflojada** y el **sillín en posición baja**.



Clases Colectivas

- Usa solo el **material necesario, desinféctalo al finalizar** y **colócalo en su sitio**.
- Recomendamos siempre **toalla y agua personal**.
- No reserves por otras personas. Si vienes con un invitado, **la reserva deberá gestionarse desde recepción**.
- En caso de aforo completo, **tendrán prioridad los usuarios con reserva válida** y que cumplan con las normas.
- Si tienes cualquier duda o limitación, **consulta siempre con el monitor** antes de comenzar.



Respeto y ambiente

- Mantén una **actitud positiva y de compañerismo**.
- **Silencia tu teléfono móvil** durante la clase.
- Cuida tu **higiene personal** y **respeto el espacio y ritmo** de los demás.
- Cumple las normas básicas del club y contribuye a un entorno agradable para todos.
- Y sobre todo... **¡disfruta y da lo mejor de ti en cada sesión!**