

# NORMAS DE BOXES VITA

## Reserva de clases

- Clase siempre tiene que reservarse con cita previa por la APP WEB (sistema de reservas).
- Se pueden reservar hasta 1 minuto antes de la hora de inicio.
- Puedes borrarla con una antelación de 30 minutos desde la hora de inicio. Si no te borras, la clase se pierde.

Para una mejor gestión de las reservas y debido a que muchos reservan la clase ocupando plaza (por si acaso voy) y después se borran en los últimos días/horas, vamos a funcionar con las siguientes penalizaciones:

- ⚠️ **1. Si no te borras antes de 30min del inicio y no vas:** pierdes la clase.
- ⚠️ **2. Si no te borras, no vas y la clase está llena:** pierdes la clase y la semana siguiente no puedes apuntarte a esa hora.
- ⚠️ **3. Si te borras entre 1h y los 30min del inicio cuando la clase está llena:** durante 10 días sólo podrás apuntarte a las clases el día de antes (así dejamos tiempo de 1h para que quien quiera ir le dé tiempo).
- ⚠️ **4. Si te borras el mismo día cuando la clase está llena:** durante 10 días sólo podrás apuntarte a las clases 2 días antes.

## ✅ Resumen:

- Apúntate a las clases que estés bastante seguro/a que vayas a ir.
- Si te surge algún imprevisto (que puede pasar) y te borras teniendo alguna penalización... no pasa nada! no se acaba el mundo! Durante 10 días estarás limitado/a al reservar las clases.
- Si te surgen muchos imprevistos de manera habitual y tienes penalizaciones... igual tienes que optar por esperar a apuntarte a última hora y dejar sitio a los que no tienen imprevisto.

## Uso del material

- Cada material tiene indicado su sitio, déjalo ahí cuando acabes de usarlo.
- Si tiene exceso de magnesio o ha podido caerle sudor, límpialo con el trapo y desinfectante que hay en recepción.

### ⚠️ **VITA Training BOX (Almoines):**

1. El material no se tira al suelo, sólo se puede dejar caer la barra con discos igual o mayores a 10kg.
2. Mancuernas, kettlebells, discos, no se tiran nunca, se aguantan hasta la última repetición dejándolas sin golpear el suelo (*en Almoines se rompe mucho este material y en Gandía no, atentos con eso*).

### ⚠️ **VITA Center BOX (Gandía):**

1. La barra (con peso o vacía) no se deja caer golpeando el suelo, se aguanta hasta el final... ya que genera vibraciones y molesta a los vecinos. Para pesos altos o con "Slam ball" se usan 2 y 1 cojines respectivamente. (*si no puedes aguantar el peso hasta la última repetición es porque tienes demasiado y deberías bajarle*)

- ❌ Incluir cualquier norma anterior, el COACH avisará penalizando con 10 burpees, al 2º aviso 20 burpees y al 3er aviso deberá abandonarse la clase.
- ❌ El material se recoge al finalizar, cada objeto no recogido penalizará 10 burpees al próximo día.

## ✅ Resumen: Trátalo bien, como si fuera tuyo.