

## **NORMATIVA CLUB DEL CORREDOR**

1º Las sesiones tienen una duración de 60 minutos, distribuidos de la siguiente manera: calentamiento, parte principal (donde se trabajan los objetivos fijados para la sesión) y vuelta a la calma.

2º Del material específico para cada sesión se encarga el entrenador de la actividad. La organización recomienda que para aprovechar adecuadamente cada una de las sesiones el material que debe llevar el corredor/a sea el siguiente:

- Calzado deportivo.
- Ropa deportiva cómoda y transpirable.
- Aconsejamos llevar un reloj con cronómetro.
- Desaconsejamos complementos como joyas, colgantes, etc.
- Otras recomendaciones:

\* Iniciar la sesión con una correcta hidratación.

\* No realizar comidas copiosas antes de comenzar la sesión.

\* Realizar los ejercicios siguiendo siempre las indicaciones que el entrenador nos indica en sus sesiones.

4º Ninguna de las sesiones será suspendida o aplazada por causas climatológicas, a no ser que la organización valore que las condiciones conlleven un riesgo para la integridad física del corredor/a.

En caso que la organización estime oportuno la suspensión de alguna de las sesiones, se informará vía SMS ó telefónicamente a los interesados.

6º Todos los corredores podrán elegir dos días a la semana para realizar la actividad, los cuales serán fijos a lo largo de toda la temporada. Si algún corredor/a no puede asistir a alguna de las sesiones, ésta se le dará por perdida.

7º La organización ofrece una flexibilidad de horarios lo suficientemente amplia para que los usuarios puedan adaptar sus sesiones a su disponibilidad horaria.

En la medida de lo posible la organización intentará fijar las sesiones según el horario que el usuario solicite en la ficha de inscripción. Si la organización considera que no es posible ofrecer el horario que el usuario a elegido (incompatibilidad de niveles, horarios ó grupos), se le ofrecerá otro horario alternativo.

Los pagos:

- Los pagos son de carácter trimestral, esto significa que se pagan tres meses por adelantado.
- El coste de la actividad es de 22 € / mes (66 € / trimestre)
- Dichos pagos se realizan:
  - a) Ingreso en cuenta bancaria\* (Número de cuenta: 2100 / 3742 / 55 / 2100025783 La Caixa)
  - b) Domiciliación bancaria.

*\* Se realiza antes de la primera sesión correspondiente al pago trimestral*

*\* Se debe poner el nombre del alumno/a en la zona de comentarios a la hora de hacer el pago.*

- Todos los usuarios que comiencen la actividad en un mes en el que ya se hayan impartido sesiones, pagarán el mes íntegro si comienza el servicio dentro de las dos primeras semanas del mes, y si lo inicia a partir de la tercera semana pagarán la mitad.
- Los pagos trimestrales serán los siguientes:
  - \* Octubre – Diciembre
  - \* Enero - Marzo
  - \* Abril - Junio
  - \* Los meses de Julio y Septiembre se formarán grupos en función de la demanda que exista.
- Los días festivos que fija en el calendario la Comunidad de Madrid no se impartirán sesiones del Club del Corredor.

8º En caso que el entrenador no pueda acudir a la sesión por algún motivo, se informará al corredor con la mayor antelación posible, y se intentará que otro entrenador vaya a impartirla. En caso que esto no sea posible, la organización se pondrá en contacto con los corredores para fijar otra fecha y poder recuperarla.

9º Si alguno de los corredores sufriera alguna lesión que le impidiera desarrollar la actividad más de tres semanas seguidas, se le devolvería el pago del mes siempre y cuando se demuestre dicha lesión mediante un justificante médico.

10° En caso que el cliente tuviera alguna queja o sugerencia a cerca de la forma de impartir las sesiones o el funcionamiento de las mismas, agradeceríamos que nos lo hicieran saber lo antes posible vía email ([info@clubdelcorredor.com](mailto:info@clubdelcorredor.com)) o vía telefónica (655480634), ya que su opinión es la que nos hace mejorar día a día.

11° El club del corredor realizará un seguimiento continuo de las condiciones físicas del corredor, en el que se velará en todo momento por la seguridad e integridad del mismo.

El Club del Corredor no se responsabiliza de la posible repercusión negativa que la realización de dicha actividad pueda tener en su salud, debido a la no comunicación de los diferentes factores de riesgo que pueda tener y/o hacer caso omiso a las indicaciones de los entrenadores.