



## REGLAMENTO ACTIVIDADES DIRIGIDAS Y TALLERES DEPORTIVOS

Se recomienda someterse a una evaluación médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios que exija algún esfuerzo y en conjunto comunicarle a su profesor de cualquier patología o prescripción médica que tenga.

El club no se hace responsable de lesiones sufridas por excesos o mal uso de implementación en algún tipo de actividad física.

Por tanto, y para una mejor convivencia informamos:

- Es obligatorio llevar ropa de deporte y calzado limpio al ingreso de las salas multiusos
- La edad mínima para asistir a clases es de 15 años.
- La edad mínima para asistir a las escuelas (natación, karate, taekwondo, futbolito recreativo y ballet) es de 3 años de edad
- Preocúpese de traer una botella para su agua.
- Deje en su lugar los materiales que use durante su rutina.
- Es indispensable el uso de toalla.
- El profesor está capacitado para esperar 15 minutos como máximo a los alumnos para comenzar su clase
- No realice ejercicios que pongan en peligro la seguridad de los demás usuarios o la suya.
- Solicite asesoría para la ejecución de ejercicios de levantamientos o con peso.
- **La primera sesión es gratuita con el fin de mostrar la disciplina. Para los alumnos inscritos en meses anteriores esta clase ya no corre y al momento de inscribirse esta clase pasa hacer parte de las sesiones contratadas.**
- **Las clases pueden ser recuperadas presentando licencias médicas o argumentando algún problema de salud. Estas se recuperaran en el mes siguiente como fecha máxima.**
- **El pago del taller y/o actividad debe ser efectuado los primeros 15 días del mes en cajas dispuestas en San Carlos o vía transferencia electrónica. Les recordamos que las sesiones contratadas son mensuales.**
- Por último, recuerde que la administración no se hace responsable por objetos olvidados o perdidos.
- Solo se podrá suspender una clase particular de natación 24 horas antes de ésta.

Atte.

Administración Club Deportivo Universidad Católica