

dreamfit®



Primeros pasos

dreamfit.es

Aquí puedes encontrar información necesaria para tus primeros días



Horario del gimnasio

De lunes a viernes de 07:00 a 23:00.

Sábados de 09:00 a 21:00. (Sábados de julio y agosto de 09:00 a 15:00).

Domingos y festivos de 9:00 a 15:00.



Pulsera

No debes olvidar llevar la pulsera contigo durante todo el tiempo que estés en la instalación. Será tu llave de acceso al centro, de la taquilla y sobre todo la utilizarás para poder reservar las clases en el kiosco y poder acceder a los estudios. Sin ella no podrás acceder ni salir del centro.

Ver cómo [entrar](#) y [salir](#) por el torno con la huella y la pulsera



Reserva de clases

Se necesita reserva para poder acceder a las clases. La reserva de las clases es de una en una, hasta que no hayas terminado la primera no puedes reservar la siguiente. Este sistema de reservas asegura que todos podáis acceder a las clases que os gustan. No obstante y siempre que haya plazas libres podrás disfrutar de más clases de forma consecutiva.

Una vez realizada la reserva, debes pasar por el torno de la entrada del gimnasio como mínimo 10 minutos antes del inicio de la clase, en caso contrario perderás tu plaza y se pondrá a disposición de aquellos socios que estén dentro de la instalación. Al tener tu plaza reservada, no es necesario que esperes en la puerta del estudio.

No está permitido guardar el sitio en la fila de entrada a las clases. Las reservas son personales y previas al inicio de la actividad (una vez comenzada no se podrá anular, ni acceder). Por tu salud, educación, respeto al monitor y al resto de usuarios no está permitida la salida de una clase antes de su finalización.

A través de la página web y kioscos puedes reservar tu clase con 6 días de antelación y hasta 1 minuto antes de comenzar la clase.

Ver cómo reservar clases a través de los [kioscos](#) y la [web](#)

Para la reserva online, necesitas tu clave para entrar en tu área personal, sino sabes tú clave pregúntanos en recepción. También puedes recordar tu clave a través de:

<http://www.dreamfit.es/area-personal/recordar>



Rutinas de entrenamiento

Ponemos a tu disposición unas rutinas básicas de entrenamiento que podrás encontrar cerca de la recepción de tu centro. Están organizadas en torno a 4 objetivos: iniciación, pérdida de peso, tonificación y fuerza. Nuestros técnicos te ayudarán a resolver cualquier duda.

Tenemos vídeos explicativos de utilización de las máquinas de la sala fitness y técnicas básicas de ejecución y posición corporal. [Ver vídeos](#)



Uso de taquillas

Las taquillas son de uso diario, por lo que hay que dejarlas libres y vacías al terminar el entrenamiento, los tornos no te dejarán salir si tu taquilla sigue cerrada. La pulsera hará las veces de llave de la taquilla, el sistema de cierre de la taquilla es electrónico, asegúrate de cerrarla bien. La cerradura es un pulsador que presionando con la pulsera (donde está el logo) se cierra automáticamente. Utiliza el lector de pulseras de los vestuarios si se te olvida el número de tu taquilla, en la pantalla aparecerá el número de taquilla.

[Ver cómo se abren y cierran las taquillas.](#)



Uso de toalla

El uso de la toalla es obligatorio en todo el gimnasio, clases, solárium y sauna. DreamFit se reserva el derecho de no permitir entrenar a aquellos socios que no tengan toalla.



Colocación del material

Deja el material como te gustaría encontrarlo. Recuerda colocar en su sitio el material utilizado tanto en clases como en sala de fitness, entre todos cuidamos DreamFit.



Utilización de Sauna y Baño de Vapor

Por razones de higiene es obligatorio el uso de toalla y bañador en la sauna y en el baño de vapor. Siempre utilizar la toalla al sentarse o tumbarse y no hacerlo directamente sobre la madera.

No pisar con el calzado la madera.

No se debe estar dentro de la sauna y baño de vapor más de 15 minutos de forma continuada.

Dúchate antes y después de cada sesión.

Se requiere silencio y tranquilidad.

Nuestras saunas llevan un sistema automático de dosificación de agua, por lo tanto no se permite echar agua, ningún tipo de esencia ni poner ningún objeto encima de la estufa. Respeta estas normas por tu seguridad.

No está permitido afeitarse ni aplicarse ningún tipo de crema corporal, loción o aceite.

Importante: Si eres hipotenso, tienes alguna enfermedad cardiovascular, problemas respiratorios, estás embarazada o bajo algún tratamiento farmacológico, consulta con el médico. Si experimentas algún malestar, recomendamos que salgas inmediatamente. Pulsa el botón de emergencia situado dentro de la sauna.

No se permite fumar, comer y acceder con objetos de vidrio dentro de estos espacios.



Pago de cuotas

El primer pago se realiza en efectivo o con tarjeta, los siguientes serán a través de tu cuenta bancaria. Entre el 1 y el 5 de cada mes enviaremos a tu banco el recibo. Si la forma elegida es trimestral, entre los días 1 y 5 del primer mes de cada trimestre recibirás en tu banco el recibo correspondiente a los tres meses posteriores.

Para solicitar cambios en el tipo de cuota y solicitud de baja se debe comunicar antes del día 20 del mes en uso para que tenga efectividad el día 1 del mes siguiente.

No se devolverá el dinero de aquellos meses no disfrutados.

Para mayor información puedes consultar la política de contratación en <http://www.dreamfit.es/contratacion>