

NORMATIVA AIR ACTIVE

PROTOCOL AIR ACTIVE

El protocol Air Active ens permet garantir un bon funcionament d'empresa i alhora vetllar per la bona actuació tant dels professionals com per part dels clients que desenvolupen alguna activitat.

- Puntualitat: arribar 5 minuts abans de l'hora garanteix el bon funcionament de les sessions, ja que si no endarrerim el grup, farem esperar les persones que arriben puntuals; i a més el professional ja no pot desenvolupar els objectius de la sessió de forma idònia.
- Registre a través de la web: és interessant que tots els clients es registrin a través de la web i/o la app per tal de que responguin a un qüestionari intern per tal de valorar el seu estat físic i de salut, garantint així per part d'Air Active un entrenament adaptat a les característiques de cadascú, i també es dóna consentiment o no per a la utilització de la imatge durant les activitats per a la divulgació en xarxes socials d'Air Active.
- Reserves d'entrenaments: els clients podran reservar un mes sencer o bé la meitat d'un mes, però no classes puntuals, i **la primera sessió serà sempre gratuïta**. Les reserves dels entrenaments en grup i outdoor es poden realitzar via web (www.air-active.com), via app (Air Active); i els entrenaments personals, en parella i de grups privats per correu electrònic o per telèfon.
- Plans: el pagament dels entrenaments sigui la modalitat que sigui es realitzaran a través de la web (www.air-active.com), o a través de la app (Air Active) a principis de mes (abans del dia 7 de cada mes), o bé amb domiciliació bancària.
 - CANCEL·LACIÓ I REEMBOLS: S'ha d'avisar a través d'un correu electrònic a info@air-active.com abans del dia 15 del mes vençut per tal de rescindir el pagament per domiciliació bancària; sinó s'abonarà la quota del mes següent i aquesta no es retornarà.
 - No es retornaran imports de pagament si no es demanen abans del dia 15 de mes vençut a través d'un correu electrònic a info@air-active.com.



- Els dies festius **no es recuperen**, i en cas d'incidència per no poder assistir a un entrenament no justificat s'haurà d'avisar amb 24h d'antelació per recuperar-lo en un altre entrenament de les mateixes característiques.
- Air Active es reserva el dret d'anular una sessió en els següents casos:
 - Si no hi ha un mínim de 3 persones.
 - Si la previsió meteorològica no permet desenvolupar l'activitat de forma segura. (Es recuperaria l'entrenament per un altre dia).
- Air Active no es fa responsable dels objectes personals que duguin els seus clients ni en les activitats indoor ni en les activitats a l'aire lliure.

CUPONS DESCOMPTE PER ALS CLIENTS

Un/a client/a podrà gaudir d'algun d'aquests cupons i els podrà fer servir en el moment de pagament posant les paraules entre cometes en els següents casos:

CUPÓ "1+1": 7% de descompte per compaginar més d'una activitat.

CUPÓ "AMICS": quan porti un client nou i s'apunti un mes (faci el registre i el corresponent pagament), aquest cupó té un descompte de 5€.

CUPÓ "50%": quan un client només vol apuntar-se mig mes (només es permetrà abans del dia 7 de cada mes, o en cas d'haver començat a entrenar amb Air Active passat el dia 15 del mes).

PROTOCOL D'ENTRENAMENT

Rutines dels entrenaments: tots els entrenaments tenen una part inicial d'escalfament progressiu (per preparar el cos a l'activitat que se li exigirà) i una part final d'elongació muscular (perquè el cos torni al seu estat inicial, i l'adaptació a l'entrenament sigui favorable).

RECOMANACIONS AIR ACTIVE

- Roba esportiva: s'ha de tenir en compte que quan realitzem activitat física el nostre cos ha de transpirar i protegir-se tant de la calor com del fred.
 - Hivern: portar les 3 capes al cos, primer samarreta tècnica que permeti expulsar la suor, una desssuadora que permeti mantenir la calor corporal



i transpirar la suor i una tercera capa que ens protegeixi del vent i de l'aigua exterior. Els pantalons han de ser elàstics i el més arrapats possibles al cos per mantenir l'escalfor i alhora ens permeti llibertat de moviment.

- Estiu: portar una capa transpirable que expulsi el calor i que no la retengui amb samarreta tècnica i evitar els teixits com el cotó que retenen la suor. És important protegir-se dels raigs ultravioleta amb protector solar i anar-se refrescant especialment coll i canells.
- Començar a realitzar els entrenaments amb el calçat esportiu adequat és essencial, per això Air Active recomana anar a un metge especialitzat (podologia) i fer-se la prova de tipus de petjada (pronador, supinador i neutre), i també per tenir en compte el tipus d'impacte (sola tova o dura).
- A més hi ha altres complements que poden facilitar l'activitat física a l'aire lliure:
 - Gorro per a l'hivern ja que el 20% de el calor s'evapora pel cap; i gorra i crema solar per protegir-nos del sol a l'estiu.
 - Guants per al fred i les erosions del terreny i/o d'agafar-nos en diferents llocs dels espais a l'aire lliure.
- Ingesta de sòlids: s'ha de venir a les sessions d'entrenament amb la digestió feta (entre 1,5h i 2h després dels àpats) i no menjar passats 30' després de la sessió d'entrenament. L'entrenament en dejú pot ser recomanat pel professional quan s'ha fet una adaptació a l'entrenament. Anar al bany abans de qualsevol entrenament és imprescindible per mantenir el bon funcionament de l'activitat i del grup.
- Ingesta de líquids: ens hem d'hidratar i per això és important que cadascú conegui quan ha de beure aigua i/o begudes isotòniques en conseqüència de l'evaporació corporal per la suor, i fer-se responsable de la quantitat de líquid que necessita. Anar al bany abans de qualsevol entrenament és imprescindible per mantenir el bon funcionament de l'activitat i del grup.

FESTIUS 2021

Seràn festes laborals a Catalunya durant l'any 2021, i per tant Air Active tancarà les portes, els següents dies:



- 1 de gener (Cap d'any)
- 6 de gener (Reis)
- 2 d'abril (Divendres Sant)
- 5 d'abril (Dilluns de Pasqua Florida)
- 1 de maig (Festa del Treball)
- 24 de juny (Sant Joan)
- 11 de setembre (Diada Nacional de Catalunya)
- 12 d'octubre (Festa Nacional d'Espanya)
- 1 de novembre (Tots Sants)
- 6 de desembre (Dia de la Constitució)
- 8 de desembre (La Immaculada)
- 25 de desembre (Nadal)

L'equip Air Active es reserva el dret d'admissió en els seus entrenaments a aquelles persones que consideri no aptes per a la realització d'A.F. sota unes condicions òptimes de salut.

