



Resultados increíbles en poco tiempo

Ejercicio donde se trabaja todo el cuerpo

Grupos reducidos

Lleva el cuerpo  
al límite

Controla tu cuerpo  
al máximo

## PREUS:

En el moment de l' inscripció cal liquidar el curs d'introducció i la quota cross/functional amb la mateixa data. En cas dels no abonats només el curs i si volen fer classes caldrà que s'abonin al centre i pagar també la quota cross/functional.

## CURS D'INTRODUCCIÓ:

Preu no abonat: **80 euros**

Preu abonat **45 Euros**

### PREMISA

**Els moviments funcionals que permeten un treball global del cos permeten un treball molt intens, però tècnicament són difícils d'executar**

### INCLOU

- És imprescindible per accedir als Openbox i a les classes.
- Dins d'aquestes 2 primeres sessions es fa la fitxa del usuari amb un control inicial, explicació amb el tècnic sobre la filosofia i normes del servei. També li ensenyarà a fer els moviments tècnicament correctes, ja que, i volem evitar lesions i treure el màxim rendiment de l'exercici.
- Aquestes sessions es donen dins del Openbox i poden reservar-se en un màxim de 30 dies per fer-les.

## QUOTA CROSS EXTREME O FUNCTIONAL: 15 Euros/mes

### INCLOU:

- **2 classes dirigides** setmanals a escollir de la graella (en funció de la quota escollida podrà escollir entre les Cross o les funcional). Cal ser reservades prèviament i l'aforament màxim inicial serà de 10 persones.
- **Tots els Openbox** que es desitgi. No cal reserva, però sí haver fet el curs de 2 classes de formació.

### CONSIDERACIONS A TENIR EN COMPTE:

- No es pot començar les classes fins que no s'hagi finalitzat curs d'introducció.
- Només per a abonats. No és vàlid per a quotes de cap de setmana.
- L'edat mínima per entrar és de 16 años.

## RESERVAR EL CURS D'INTRODUCCIÓ O LES CLASSES:

1. Clicar "**Reserva sessió al BOX**" que del web [www.novaicaria.com](http://www.novaicaria.com)
2. Tenir **usuari i contrasenya**:
  - En cas de fer reserves pel pàdel, seria el mateix codi que ja es fa servir al pàdel.
  - En cas de no tenir codi d'accés caldria que cliquésis la primera opció perquè ja ets usuari registrat a recepció. Tal i com s'indica a la imatge de sota.

3. **Reserves** (A PARTIR DEL DIA 24/10)
  - Poden ser per internet, per telèfon o en persona.
  - La reserva serà personal i intransferible (qui reserva és qui vindrà a la classe).
  - Quan puc reservar? A les 23h el sistema permetrà reservar qualsevol classe contractada de l'endemà i el dia posterior. És a dir, dilluns a les 23h es pot reservar les classes de dimarts i dimecres.
  - Cóm reservo per internet? Clicar "Nueva reserva al Box"(vegis la imatge de sota)

- **Cancel·lacions:** fins a 2 hores abans de l'hora de començament es pot cancel·lar, clicant a "mis reservas" i clicant després "anular"
- En el cas que es vulgui cancel·lar la seva reserva passades aquestes 2 hores, com en el cas que no es presenta a una sessió la persona que fa la reserva, el sistema de reserves dona la sessió per consumida i per tant, perd aquesta sessió.