

PISTES TENNIS



NORMATIVA

NO ES PERMET

- Jugar més de 4 persones a la vegada.
- Accedir a la pista amb calçat de carrer o amb la sola bruta (sorra, fang, etc.).

És OBLIGATORI

- Fer reserva de l'espai esportiu mitjançant *uab.deporsite.net*.
- Portar vestimenta apropiada per a la pràctica del tennis.
- Tenir cura del material fix de la instal·lació.
- Portar l'aigua o les begudes en recipients hermètics i que no es puguin trencar.

És RECOMANABLE

- Jugar amb sabatilles que no tinguin la sola de color blanc o de color clar.
- Fer un escalfament general, amb exercicis aeròbics i estiraments durant 10 o 15'.
- Consultar el personal tècnic de la sala fitnes per assessorar-se del treball més adient en funció dels objectius i les necessitats de cadascú o per aclarir qualsevol dubte relacionat amb la pràctica saludable i responsable d'exercici físic.
- Fer-se una revisió medicoesportiva que ajudi a la prescripció segons les diverses necessitats i que garanteixi l'assoliment dels objectius.