



• GIMNASIO •

Reglamento

1 Generalidades

1. Mayores de 14 años.
2. Horario:
 - martes a viernes de 6:00 a 22:00 hrs.
 - sábado de 6:00 a 14:00 hrs.
 - domingo de 7:00 a 12:00 hrs.
 - lunes de 6:00 a 12:00 hrs.
3. Vestimenta deportiva (pants, leotardos, playera con manga, shorts o licras) con zapatos tipo tennis de suela lisa.
4. Informar padecimientos de salud al instructor.
5. Cuidar y mantener en orden los equipos.
6. Registrarse al ingresar al gimnasio.
7. Estar al corriente de sus pagos.
8. Reportar cualquier anomalía en los equipos.
9. Uso de toalla y agua para una mejor hidratación.
10. En clases dirigidas, tolerancia máxima de 5 minutos al comienzo de cada clase.
11. Las clases grupales se mantendrán en tanto haya un mínimo de 5 personas, en caso contrario se cancelara la clase.

2 Equipos:

- Mayores de 16 años.
- Menores de 16 años, sólo con autorización de sus padres y en un horario de 11:00 a 18:00 hrs., bajo estricta supervisión del instructor.
- Anotarse en el pizarrón para uso de equipos cardiovasculares cuando estén ocupados.
- Respetar su turno.
- El uso de equipos cardiovasculares, será de 30 minutos incluyendo calentamiento y enfriamiento, pudiendo ser de una hora en el horario de 11:00 a 17:00.
- Colocar el equipo usado en su lugar, limpio de sudor.
- El Club se reserva el derecho de prohibir el uso del equipo por mal uso, abuso o por considerarlo conveniente.

3 Importante:

El empleo de palabras obscenas y comportamiento ofensivo será motivo para que sea retirado el usuario en ese momento. No podrán permanecer personas que no se estén entrenando. Los entrenamientos no son personalizados.

4 Recomendaciones:

No ingresar a las clases después del calentamiento. No abandonar las clases antes del enfriamiento. No usar teléfonos celulares. Se recomienda el uso de monitores de ritmo cardiaco. Para el spinning se sugiere el uso de zapatos de contacto.

5 Prohibiciones:

Presentarse en estado inconveniente. Introducir cualquier tipo de alimentos. Uso por personas con enfermedades contagiosas. Fumar. Sacar los equipos del área, incluyendo toallas. La entrada a menores de 14 años. Ingresar con maletas o bultos. Apartado de lugares y aparatos. Introducir objetos de valor o personales. Hacer uso del gimnasio en ayunas.

EL INSTRUCTOR TIENE LA OBLIGACIÓN DE REPORTAR POR ESCRITO CUALQUIER FALTA A ESTE REGLAMENTO.