

REGLAMENTO GIMNASIO DE PESAS ÁREA CARDIOVASCULAR

Horario:

Lunes a domingo 6:00 a 22:30 hrs.

1. El uso del gimnasio solo está autorizado para mayores de 15 años
Los menores de 15 años solo podrán hacer uso bajo la **supervisión** de un instructor
2. Solicitar asesoría a los instructores para el uso correcto de los aparatos y equipos cardiovasculares
3. El área secretarial y de computadoras es para uso exclusivo del staff de entrenadores
4. Para evitar **accidentes** favor de regresar los equipos (discos, barras, mancuernas, etc.) a sus lugares después de utilizarlos, incluyendo los discos que se usen en los aparatos de carga libre.
5. Evitar mover los aparatos selectivos y bicicletas estacionarias de su lugar
6. Utilizar ropa y calzado adecuado
7. Por higiene es indispensable el uso de toalla (**una pieza por persona**) y al finalizar depositarla en el cesto
8. No introducir alimentos, solo están permitidas las bebidas deportivas en envases cerrados
9. Es indispensable dejar limpio los aparatos después de utilizarlos
10. Compartir los aparatos y/o equipos con los demás usuarios. (no se permiten separar aparatos).
11. Reportar los aparatos en mal estado o con desperfectos a las asistentes y/o instructores
12. Las TV. de pared, sonido ambiental y climatización solo serán controladas por personal autorizado
13. Mantener el orden y un comportamiento cordial
Esta es un área familiar respetar las normas a la moral y buenas costumbres
14. Dejar en un lugar seguro sus objetos de valor, el club no se hace responsable de objetos extraviados
15. El uso del gimnasio siempre será bajo la responsabilidad del socio y/o beneficiario

Nota: El deportivo cuenta con un sistema de entrenamiento computarizado llamado WELLNESS SYSTEM

*Aprovéchalo pregunta por el en el modulo del gimnasio