

# GIMNASIO

## NORMAS DE USO

- 01 Presentar **CERTIFICADO MÉDICO** que determine estar apto físicamente para realizar actividad.
- 02 **EL INGRESO AL GIMNASIO** y el uso de las máquinas y elementos del mismo está permitido únicamente a partir de los 15 años. Los menores de 14 años podrán realizar otras actividades físicas acordes a su edad, solicitar información en atención al socio.
- 03 **Consultar al profesional** a cargo todas las veces que sea necesario. Tanto para conocer el correcto funcionamiento de las máquinas y los ejercicios como para el armado de planes de entrenamiento.
- 04 Por cuestiones de cuidado, seguridad y orden, es importante colocar mancuernas, discos, barras, bastones o cualquier otro **equipo de entrenamiento en su lugar**. De esta forma se da la oportunidad a otros de usarlos.
- 05 El tiempo de uso continuo de las máquinas cardiovasculares es de **30 minutos por turno**. Permitir que otros la utilicen.
- 06 Traer siempre una **toalla individual** para secar el sector utilizado luego de ejercitarte.
- 07 El gimnasio cuenta con música ambiental, para aquellos que traigan un reproductor personal, por cuestiones de respeto y seguridad, recomendamos utilizarlo a un **volumen moderado y que no afecte a los demás**.
- 08 **No está permitido reservar** con anticipación espacios o máquinas del gimnasio mientras se están utilizando otros.
- 09 Por cuestiones de limpieza y salud está **prohibido comer** dentro de las instalaciones del gimnasio.
- 10 Los alumnos deberán ingresar al gimnasio con indumentaria deportiva, **NO se permite el cambio de ropa** dentro del gimnasio.
- 11 El trato entre socios y profesores debe ser con **respeto y cordialidad**.
- 12 **Guardar las pertenencias** (mochilas, trabajos, bolsas) donde el encargado del gimnasio lo indique. No dejar objetos personales al cuidado de otros, ni abandonados en el área deportiva, la coordinación no se hará responsable de lo que se pierda dentro del gimnasio.
- 13 Están **prohibidos** toda clase **de juegos bruscos** que pongan en peligro la integridad de los compañeros durante el uso del gimnasio.
- 14 **Las personas que no cumplan** con alguna de estas obligaciones y reglas anteriores no tendrán acceso al gimnasio.
- 15 El gimnasio sólo puede ser utilizado en los siguientes horarios: **Lunes a Viernes de 7 a 22 hs, Sábados de 8 a 21 hs y Domingos de 9 a 15 hs**. Los feriados se respeta el horario habitual.

