

REGLAMENTO INTERNO DE GIMNASIO

1. Es obligatorio para todos los socios del club ser evaluados previamente para el buen uso del gimnasio.
2. Sólo podrán utilizar el gimnasio personas mayores de 15 años.
3. Se prohíbe la estadía o tránsito de niños en el sector de gimnasio.
4. Podrán hacer uso del gimnasio aquellos niños menores de 15 años que hayan contratado la asesoría de un entrenador personal, limitándose este uso solo al área cardiovascular y ejercicio de cuerpo libre.
5. Si usted presenta alguna patología (hipertensión, diabetes, colesterol elevado, algún problema postural severo, lesión, etc.) debe presentar un certificado médico antes de empezar un programa de acondicionamiento físico.
6. No realice ejercicios que desconozca sin un asesoramiento previo.
7. La indumentaria deportiva (short o buzo, camiseta y zapatillas) es obligatoria.
8. Es obligatorio el uso de toalla personal dentro del gimnasio.
9. No descanse en las maquinas, otras personas desean realizar su rutina con agilidad.
10. No ingrese alimentos al gimnasio.
11. El uso de seguros en barras, en el sector pesos libres es de carácter obligatorio.
12. No circule o deje vasos cerca de maquinarias eléctricas.
13. Mantenga la higiene de las maquinas que está ocupando.
14. **El comportamiento inadecuado será sancionado según el reglamento interno del club.**
15. Recomendamos realizar su entrenamiento 3 veces a la semana.
16. El uso de los televisores está limitado a transmitir programas deportivos, culturales, noticieros y series, dichos canales serán permanentes durante el horario de atención en gimnasio, por tanto no serán cambiados ante peticiones personales.
17. La música ambiental de gimnasio se mantendrá en un volumen de 15 a 20 de intensidad.
18. Finalmente recuerde que el gimnasio es un bien que beneficia a todos, cuidarlo es su responsabilidad, informe al profesor de turno cualquier desperfecto o anomalía.

La Administración