



NORMAS DE UTILIZACIÓN DEL GIMNASIO

- **Uso obligatorio de toalla** para cualquier actividad, utilizándose ésta como medida higiénica así como de limpieza de cada máquina después de su uso.
- Vestir ropa y calzado adecuados.
- **Queda prohibido entrenar con chancas, sandalias u otro calzado que no sea exclusivamente deportivo.**
- **Queda prohibida la entrada a los almacenes y la extracción de material sin el permiso del responsable de la sala.**
- Que prohibido el uso inadecuado del material de la sala que pueda producir rotura del mismo (**dejar caer las mancuernas al suelo, dejar caer las barras desde altura, etc.**).
- Está totalmente prohibido fumar e ingerir alimentos en la sala.
- Una vez utilizado el material ha de ser colocado en el lugar correspondiente.
- Descargar los discos de peso de las barras al finalizar el ejercicio.
- Los agarres de las máquinas no se tiran al suelo.
- Preguntar antes de utilizar una máquina si está libre.
- **Queda totalmente prohibido utilizar los aparatos de gimnasia para realizar ejercicios de gimnasia y acrobacias.**
- **Podrán realizarse en dichos aparatos algún ejercicio de musculación previamente autorizado por el responsable de sala, como fondos de brazos o dominadas.**
- **La utilización de los aparatos de gimnasia una vez autorizados, así como el uso del Tatami, se tendrá que realizar con un calzado deportivo adecuado, o bien descalzos, pero NUNCA con calzado de calle.**
- **Queda totalmente prohibido apoyar barras y discos en los plintos. Existen máquinas específicas para ello. Consulte a los responsables de la sala.**
- En caso de duda, quejas o averías, rogamos lo comunique urgentemente al personal de la sala.
- Se prohíbe acceder a las instalaciones con animales de compañía.
- Abonar las tasas vigentes.
- Guardar el debido respeto a los demás usuarios y al personal de la instalación, así como atender en todo momento las indicaciones del mismo, cuyo cometido es supervisar toda actividad que se realice en el recinto.

EL INCUMPLIMIENTO DE ESTAS NORMAS PUEDE SER CAUSA SUFICIENTE PARA PRIVAR AL CLIENTE DEL USO DEL GIMNASIO.