

NORMAS DE USO

GIMNASIO MUNICIPAL

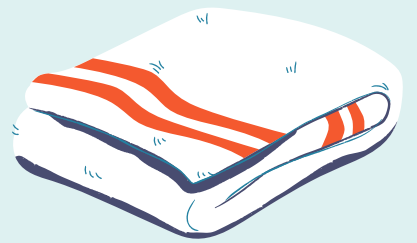
1. ROPA Y CALZADO DEPORTIVO

No se puede entrar con chanclas, con ropa mojada o de calle. Es obligatorio el uso de ropa deportiva, así como un calzado específico.



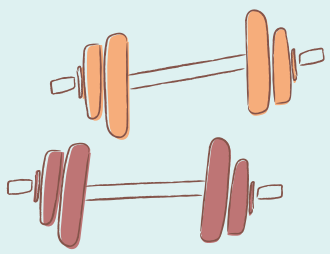
2. USA TOALLA PERSONAL

Por higiene, se deberá hacer uso de toalla personal en los respaldos de las máquinas, bancos y resto de elementos de apoyo.



3. CUIDA EL MATERIAL

Una vez finalizado el ejercicio, devuelve el material a su lugar para que pueda ser usado por el resto de personas.



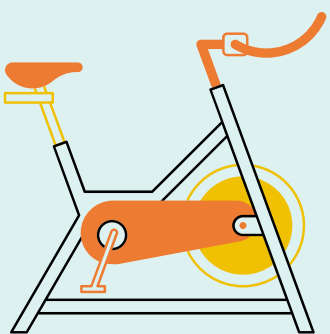
4. EL PESO LIBRE EN SU ZONA

Está prohibido hacer ejercicios con barras/mancuernas fuera de la zona de peso libre.



5. COMPARTE LAS MÁQUINAS

Se limita a 30 minutos el uso de las máquinas cardiovasculares. El resto de máquinas deberán compartirse en los descansos, en caso de ser necesario.



6. PROHIBIDO COMER EN EL RECINTO

Queda prohibido introducir comida y bebida en el Gimnasio (excepto agua o bebidas isotónicas).



7. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Mantén el equipamiento deportivo limpio después de su uso. Tendrás a tu disposición gel desinfectante y productos de limpieza para ello.



8. SIGUE LOS CONSEJOS DEL PERSONAL DEPORTIVO

La única persona autorizada para guiar y supervisar el entrenamiento es el o la entrenadora personal. Se recomienda una entrevista personal previa al uso de las máquinas y aparatos.



9. PARTE DE INCIDENCIAS

En conserjería ponemos a tu disposición hojas de incidencias que podrás rellenar en caso de detectar alguna anomalía en las máquinas, aparatos y demás material.



**ES TU MOMENTO DE
DESCONEXIÓN,
DISFRÚTALO**

