



LES ROGAMOS QUE PARA EL ORDEN Y BUEN MANTENIMIENTO DEL GIMNASIO RESPETEN ESTAS NORMAS DE USO:

- Es OBLIGATORIO utilizar una toalla para apoyarse en las máquinas, y se recomienda el uso de GUANTES, como medida de higiene.
- SERVICIO DE TOALLAS: solicitándolas a ujier o restaurante y firmando la plantilla. Precio: 1 euro. Forma de pago: en el recibo mensual.
- El acceso a la instalación se hará con calzado y ropa deportiva.
- Está prohibido el uso de la sala para menores de 16 años si no es acompañados de un adulto responsable.
- Es necesario HIDRATARSE durante la práctica (agua, bebidas isotónicas...)
- No está permitido mover los aparatos de su posición original.
- Una vez utilizado, el MATERIAL MÓVIL (mancuernas, colchonetas, etc.) debe colocarse en su sitio.
- En caso de demanda, el tiempo máximo de utilización de las máquinas de trabajo cardiovascular (bicicletas, cintas, remo...) será de 30 (treinta) minutos.
- Entre serie y serie las máquinas de musculación deben quedar libres.
- Se ruega el uso de los rollos de papel y vaporizadores a disposición de los usuarios para limpiar las zonas que se pudiesen ensuciar durante la práctica (por gotas de sudor, etc.)
- En la sala no hay ningún monitor permanente; si necesita información sobre el funcionamiento de las máquinas o sobre tablas de ejercicios puede consultar en administración.
- HORARIO DE APERTURA DE LA INSTALACIÓN: de 10:00 a 22:45.