



ROGAMOS QUE PARA A ORDE E BO MANTEMENTO DO XIMNASIO RESPETEN ESTAS NORMAS DE USO:

- A instalación está prevista exclusivamente para o uso deportivo e ordenado das zonas de traballo por parte dos soci@s do club.
- Os menores de 14 anos teñen prohibido o acceso ao ximnasio. Permítese o acceso dos 14 aos 18 anos acompañados por un adulto responsable e previa autorización expresa por parte do club.
- É OBRIGATORIO utilizar unha toalla para apoiarse nas máquinas, e recoméndase o uso de GUANTES, como medida de hixiene.
- O acceso á instalación farase con calzado e roupa deportiva.
- É necesario HIDRATARSE durante a práctica (auga, bebidas isotónicas...).
- Non está permitido mover os aparellos da súa posición orixinal.
- Unha vez utilizado, o MATERIAL MÓVIL (pesas, colchonetas, etc.) debe colocarse no seu sitio.
- En caso de demanda, o tempo máximo de utilización das máquinas de traballo cardiovascular (bicicletas, cintas, remo...) será de 30 minutos.
- Entre serie e serie as máquinas de musculación deben quedar libres.
- É necesario o uso dos rolos de papel e vaporizadores a disposición dos usuarios para limpar as zonas que se poidesen ensuciar durante a práctica (por gotas de sudor, etc.)
- Na sala non hai ningún monitor permanente; se precisa información sobre o funcionamento das máquinas ou sobre táboas de exercicios pode consultalo en administración.
- **HORARIO DE APERTURA DA INSTALACIÓN:** de 10:00 a 22:00.