



AGRADECEMOS QUE PARA A ORDE E BÓ MANTEMENTO DO XIMNASIO RESPETEN ESTAS NORMAS DE USO:

- A instalación está prevista exclusivamente para o uso deportivo e ordenado por parte dos **soci@s do club**. Non está permitido acceder con invitados.
- Está prohibido o uso da sala para menores de 16 anos se non é acompañados dun adulto responsable.
- Para acceder ao ximnasio se debe dispor dun **chaveiro** persoal e intransferible, que será entregado a cada socio de 16 anos ou maior que o solicite na secretaría do Local Social. Lembramos a importancia dun correcto uso do mesmo. Con cada acceso só poderá entrar na sala unha persoa (salvo cando acceda un menor de 16 cun adulto responsable)
- **En caso de demanda**, o tempo máximo de utilización das máquinas de traballo cardiovascular (bicicletas, cintas, remo...) será de **30 minutos**.
- 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 recomendable HIDRATARSE durante a práctica (auga, bebidas isotónicas...)
- Non está permitido mover os aparellos da súa posición orixinal.
- Unha vez utilizado, o MATERIAL MÓBIL (pesas, colchóns, etc.) debe colocarse no seu sitio.
- Entre serie e serie as máquinas de musculación deben quedar libres.
- É obrigatorio o uso dos rolos de papel e vaporizadores a disposición dos usuarios para limpar as zonas que se puidesen ensuciar durante a práctica (por gotas de suor, etc.)
- Na sala non hai ningún monitor permanente; se precisa información sobre o funcionamento das máquinas ou sobre táboas de exercicios pode consultar en administración.
- **HORARIO DE APERTURA DA INSTALACIÓN:**
 - De luns a venres: de 09:30 a 22:45.
 - Sábados, domingos e festivos: de 10:00 a 22:45.