

REGLAMENTO DE GIMNASIO

Señores para que puedan disfrutar de las salas de gimnasio, tenga en consideración lo siguiente:

Usuario del Gimnasio:

1. El gimnasio y sus equipos son para uso exclusivos de los Socios del Club y sus familiares.
2. Los alumnos de las academias podrán ingresar a estos ambientes solo en los horarios que les corresponde recibir la clase que le corresponde.
3. Los menores de edad no podrán hacer uso de las instalaciones y los equipos según lo siguiente:

Los menores de 14 años no podrán utilizar los equipos Cardiovasculares:

- ✓ Trotadora
- ✓ Bicicleta Horizontal
- ✓ Elíptica – Crosstrainer
- ✓ Remo

Los menores de 14 años no podrán utilizar los equipos de fuerza, como por ejemplo:

- ✓ Pectoral
- ✓ Femoral
- ✓ Remo sentado

Los menores de 14 años no podrán utilizar los equipos de peso libre, bancas y mancuernas.

4. El uso de los diferentes equipos del gimnasio representa siempre un potencial riesgo de lesiones para los usuarios, por lo que se recomienda asesorarse antes de empezar cualquier régimen de ejercicios. El Club no se hace responsable por los accidentes y lesiones que puedan suceder en este sentido.
5. Se recomienda se realice un examen médico antes de empezar a utilizar las máquinas del gimnasio para que el usuario conozca su estado de salud y evite cualquier tipo de lesión.
6. El uso de los equipos se puede hacer en forma individual o con la supervisión de un profesor.

Salones de Gimnasio:

7. El uso de cada sala está destinado de la siguiente manera:
 - ✓ Sala de Máquinas:
 - Uso de equipo cardiovascular
 - Uso de fuerza
 - Uso de equipo de peso libre, bancas y mancuernas.

✓ Sala de Gimnasia:

- Karate
- Pilates
- Aeróbicos
- Baile

Horario de Gimnasio:

8. El horario de atención del gimnasio es el siguiente, pudiendo variarse el mismo según el Consejo Directivo lo considere conveniente.
- ✓ De Lunes a Viernes de 5:30 a 22:00 horas.
 - ✓ Sábado, Domingos y Feriados de 6:00 a 22:00 horas.

Vestimenta e implementos a utilizar:

9. Los usuarios de gimnasio deben usar la ropa y los implementos adecuados, camisera o similar.
El uso de zapatillas limpias es obligatorio, salvo que la actividad deportiva como Karate no requiera.
No está permitido el uso de ropa de baño en el gimnasio.
10. El uso de una toalla personal es obligatorio para mantener limpias de sudor las superficies de las colchonetas, equipo e implementos del gimnasio.

Normas de Uso:

11. Utilizar los equipos e implementos del gimnasio de manera racional. Una persona no podrá utilizar un equipo más de 20 minutos.
12. Al terminar de utilizar un equipo, se debe de retirar los discos, la barra y se debe regresar las máquinas a su posición original.
13. Los implementos como colchonetas y mancuernas deben ser colocados en sus respectivos sitios después de ser utilizados.
14. Los usuarios del gimnasio deberán de mantener una correcta higiene corporal.
15. Todo usuario de una máquina o un implemento del gimnasio debe velar por su cuidado y buen uso.
16. Está prohibido consumir alimentos en el gimnasio.

Clases:

17. Las clases impartidas por los profesores autorizados por el Club solo se podrán realizar en los horarios establecidos.

Entrada en vigencia:

Este reglamento fue aprobado por el Consejo Directivo del Club en su reunión del 5 de Octubre del 2011 y entra en vigencia desde el día siguiente.

Consejo Directivo