

REGLAMENTO DEPORTIVO

- ESTIMADO ALUMNO LE RECORDAMOS LAS SIGUIENTES NORMAS PARA QUE SU PRÁCTICA DEPORTIVA SEA LO MÁS SEGURA Y EFICIENTE:
1. EL USO DE TOALLA DE ENTRENAMIENTO Y ZAPATILLAS ES OBLIGATORIO.
 2. NO SE PERMITE ENTRENAR CON EL TORSO DESNUDO (SIN POLERA).
 3. **NO SE PERMITE EL INGRESO DE MENORES DE 15 AÑOS AL GIMNASIO SALVO ACTIVIDADES ESPECIFICAS.**
 4. NO SE PERMITE EL INGRESO A LAS SALAS DE ACTIVIDAD FÍSICA CON ENVASES LÍQUIDOS SIN TAPA Y COMIDA.
 5. UTILICE EQUIPOS Y MÁQUINAS QUE CONOZCA. SI DESEA UTILIZAR UNA MÁQUINA QUE NO DOMINA, PIDA INMEDIATAMENTE APOYO Y COLABORACIÓN A LOS PROFESORES PARA PODER UTILIZARLA.
 6. SIEMPRE TENGA PRESENTE SU INTEGRIDAD Y CAPACIDAD FÍSICA CUANDO INICIA SU RUTINA DE TRABAJO.
 7. SEA CUIDADOSO CON EL EQUIPO Y MATERIAL DE ENTRENAMIENTO.
 8. COLABORE CON EL ORDEN DE LOS MATERIALES UTILIZADOS, SIEMPRE HABRA UN ALUMNO QUE LO UTILIZARÁ DESPUÉS QUE USTED.
 9. SEA CORDIAL Y AMISTOSO CON LOS DEMÁS ALUMNOS, LE PERMITIRÁ DISFRUTAR DE MEJOR MANERA SU PERMANENCIA EN EL GIMNASIO
 10. SE SUGIERE Y RECOMIENDA ALTERNAR EL USO DE LAS MÁQUINAS DE RESISTENCIA VARIABLE.
 11. ESTÁ ESTRICTAMENTE PROHIBIDO FUMAR E INGERIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN TODO EL GIMNASIO
 12. LA ADMINISTRACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE POR PÉRDIDA DE OBJETOS PERSONALES DE VALOR DENTRO DEL GIMNASIO
 13. **QUEDA EXPRESAMENTE PROHIBIDO A TODOS LOS ALUMNOS DEL CLUB COMERCIALIZAR Y VENDER OBJETOS, TECNOLOGÍA, ROPA, ETC. DENTRO DE LAS INSTALACIONES DEL GIMNASIO.**

REGLAMENTO CLASES DIRIGIDAS

1. VERIFIQUE EL NIVEL Y EL TIPO DE CLASE.SI NO CONOCE EN QUE CONSISTE LA CLASE QUE DESA TOMAR CONSULTE CON UN PROFESOR O INSTRUCTOR LOS DETALLES SOBRE ELLA.
2. SI ES SU PRIMERA CLASE HAGALO SABER AL PROFESOR O INSTRUCTOR.
3. ES OBLIGATORIO EL USO DE ZAPATAILLAS, ROPA DEPORTIVA Y TOALLA.
4. NO INGRESE CON CELULARES O BOLSOS.
5. NO SE PERMITE EL INGRESO CON NIÑOS A LA CLASE, DEBEN PERMANECER EN GUARDERÍA
6. POR SU SEGURIDAD Y PARA NO DESCONCENTRAR A TODOS, ESTA PROHIOBIDO INGRESAR UNA VEZ QUE LA CLASE HAYA INICIADO (DESPUES DE 5 MIN) DE TODOS MODOS ES EL PROFESOR QUIEN DETERMINARA SI ES PERITINENTE UNA EXCEPCION O NO.
7. LE RECOMENDAMOS QUE PARA EVITAR ACCIDENTES O MOLESTIAS DEBE PERMANECER EN LA SALA DURANTE TODA LA CLASE, YA QUE AL SALIR PONE EN RIESGO SU SALUD Y POR OTRA PARTE DESCONCENTRA E INCOMODA A OTROS ALUMNOS.
8. SEA CORDIAL Y AMISTOSO CON LOS DEMAS ALUMNOS, LE PERMITIRA DISFRUTAR DE MEJOR MANERA SU PERMANENCIA EN EL GIMNASIO.

9. LAS CLASES DIRIGIDAS SE RELAJARÁN SIEMPRE CON UN MÍNIMO DE 5 PERSONAS, EN CASO DE LOS PROGRAMAS EXTERNOS COMO ELECTROFIT, POLE DANCE, TRX SE REALIZARÁN SIEMPRE SIN MÍNIMO DE ALUMNOS.
10. EL PROFESOR ESPERARÁ UN MÁXIMO DE 10 MIN. EN CASO DE NO LLEGAR ALUMNOS LA CLASE SE DA POR TERMINADA

REGLAMENTO AREA CARDIOVASCULAR

1. ESTIMADO ALUMNO, PARA OPTIMIZAR DE MEJOR MANERA EL USO DE LAS MÁQUINAS EN HORARIOS PEAK, SE RESTRINGE EL TIEMPO MÁXIMO DE USO A 30 MINUTOS POR ALUMNO.
2. RECUERDE ADEMÁS QUE ES OBLIGATORIO INSCRIBIRSE EN LA PIZARRA Y RESPETAR SU TURNO.
3. EL USO DE TOALLA PARA EL USOS DE LOS EQUIPOS CARDIOVASCULARES ES OBLIGATORIO.

REGLAMEN AREA PESOS LIBRES

1. GUARDE ORDENADAMENTE LOS DISCOS Y MANCUERNAS UNA VEZ UTILIZADAS.
2. NO REALICE EJERCICIOS DE MÁXIMA INTENSIDAD SI NO ESTÁ SUPERVISADO POR UN PROFESOR.
3. SE RECOMIENDA Y EXIGE EL USO DE TOALLA.
4. RESPETE SU RUTINA DE TRABAJO Y NO AGREGUE EJERCICIOS SIN PREVIA CONSULTA

REGLAMENTO PROCYCLING

1. PARA PARTICIPAR DE LAS CLASES DE SPINNING, CADA ALUMNO DEBERÁ INSCRIBIRSE A TRAVES DE LA PAGINA WEB DEL GIMNASIO Y RESERVAR SU BICICLETA UTILIZANDO SU CLAVE DE ACCESO.
2. SÓLO PODRÁN INSCRIBIRSE LOS ALUMNOS QUE ESTÉN CON SU PLAN VIGENTE
3. EXISTE UNA LISTA CON CAPACIDAD DE 35 PERSONAS POR CLASE, LUEGO EXISTE UNA LISTA DE ESPERA POR SI ALGÚN ALUMNO INSCRITO NO ASISTE.
4. EL PROFESOR ANTES DE CADA CLASE PASA ASISTENCIA, POR LO QUE SI UN ALUMNO INSCRITO NO ESTÁ EN ESE MOMENTO, PIERDE SU CUPO

REGLAMENTO BAÑOS - CAMARINES

1. REVISE Y VERIFIQUE SI SU LOCKERS QUEDO BIEN CERRADO.
2. CADA ALUMNO DEBERA TRAE SU CANDADO PARA OCUPAR UN LOCKER, AL FINAL DEL DIA TIENE QUE DEJARLO SIN CANDADO Y DESOCUPADO, SI NO EL LOCKER SERA ABIERTO.
3. LA ADMINISTRACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE POR OBJETOS PERSONALES DE VALOR DENTRO DE LOS LOCKERS.
4. NO OLVIDE REVISAR SUS PRENDAS DEPORTIVAS UTILIZADAS, VERIFIQUE SI OLVIDO ALGO.
5. SOLICITAMOS SU COOPERACIÓN EN LA CORRECTA UTILIZACIÓN DEL SERVICIO DE BAÑOS Y CAMARINES