

REGLAMENTO

Gimnasio de acondicionamiento físico

- ▶ Para hacer uso del gimnasio es indispensable el uso de ropa deportiva adecuada para el ejercicio y actividad física. No está permitido ingresar en ropa de calle, jeans y/o con prendas no especiales para el deporte con botones, hebillas, cinturones y/o objetos metálicos o filosos. No se podrá hacer uso del gimnasio del Club sin playera y/o en traje de baño, así como ingresar con zapatos de tacón o de calle. El uso de tenis de suela de goma rugosa y peraltada es obligatorio.
- ▶ No está permitido introducir maletas, bolsos, mochilas, ni backpacks al área del gimnasio. Así mismo, evite la entrada al mismo con joyería y cualquier otro artículo de valor. El Club no se hace responsable por los objetos extraviados, dañados, deteriorados, robados y/o perdidos dentro de las instalaciones.
- ▶ Por su propia seguridad, no están permitidos los envases de vidrio o sin tapa, así como cualquier tipo de alimento en el gimnasio y sus diferentes zonas de acondicionamiento físico.
- ▶ Por respeto a todos los usuarios y buscando que el ambiente del Club sea un ambiente agradable, queda estrictamente prohibido el uso de reproductores de música sin audífonos.
- ▶ No se permite la entrada al área del gimnasio a usuarios e invitados menores de 15 años.
- ▶ El uso de una toalla blanca pequeña e individual es obligatorio; así como dejar limpios y secos todos los equipos y accesorios empleados por el usuario.
- ▶ No está permitido reservar ninguna máquina del gimnasio para usuarios no presentes. El uso de estas, está sujeto a su disponibilidad. Adicional a esto, existe una lista de espera para que, en caso de ser necesario, los usuarios se anoten y ocupen las máquinas en el orden registrado en ésta. Cuando hay usuarios esperando, el tiempo máximo de uso de las máquinas de cardio será de 30 minutos.
- ▶ Queda prohibido hacer uso del equipo o las instalaciones del gimnasio de otra manera que no sea la especificada para ello, y/o que pueda causar su deterioro o la destrucción del mismo. Así mismo, es responsabilidad de cada usuario recoger el material y/o cualquier accesorio utilizado durante su entrenamiento y colocarlo en el lugar que le corresponde.
- ▶ La contratación de un instructor para entrenamiento particular quedará sujeta al reglamento de este servicio, mismo que deberá hacerse en la caja del Club. Está prohibido realizar pagos directamente a cualquier instructor. El Club no se hace responsable por pagos que no sean realizados en la caja.
- ▶ La Gerencia del Club se reserva el derecho de cambiar instructores y el horario de los mismos cuando así lo disponga.
- ▶ Ninguna persona ajena al staff del Club y/o que no porte el uniforme correspondiente, puede ejercer las funciones de instructor, sea o no personalizado, y/o que realice un servicio con o sin pago. Cualquier persona que sea sorprendida ejerciendo esta función, se hará acreedora a la baja del club.
- ▶ Queda estrictamente prohibido el uso, compra, venta o aplicación de cualquier tipo de sustancia, dentro de las instalaciones del Club.
- ▶ El uso de los equipos y máquinas de este gimnasio, así como el bienestar de cada persona es responsabilidad exclusiva de la misma, por lo que es imperativo que su médico especialista apruebe su participación en este tipo de actividades ofrecidas por el Club. Así mismo queda prohibido el acceso a personas que presenten enfermedades infecciosas, heridas y/o lesiones.
- ▶ Si durante tu entrenamiento experimentas malestar, dificultad para respirar, mareo, o alguna clase de dolor, suspende el ejercicio y notifica al instructor. Él se encargará de ayudarte y notificar al paramédico responsable de otorgar los primeros auxilios.
- ▶ Los instructores en general quedan facultados para amonestar a los usuarios e invitados que incurran en conductas negativas y/o antideportivas dentro del Club, o cuando omitan las disposiciones que se indican en este Reglamento.
- ▶ Los imprevistos y casos no contemplados en el presente reglamento deberán ser presentados y sometidos al juicio de la Gerencia General del Club. Así mismo, las resoluciones tomadas por el Club, deberán ser adoptadas por el personal, los usuarios e invitados y cualquier otra persona que se encuentre en esta área y/o en uso de nuestras instalaciones y servicios.

**Es motivador participar en un grupo de ejercicio que te apoya a
alcanzar tu reto**