



INDICACIONES PARA EL GIMNASIO

1. Prohibido consumir alimentos en el área del gimnasio.
2. Prohibido fumar en el área del gimnasio.
3. Durante el uso del gimnasio deberás portar la vestimenta deportiva adecuada.
4. El tiempo máximo para el uso de equipo de cardio es de 30 a 45 minutos.
5. Prohibido el acceso a menores de 16 años.
6. Alternar los aparatos con los demás miembros del Club.
7. Prohibido realizar actividad física con el torso desnudo o sin calzado deportivo.
8. Dirigirse a los instructores de manera respetuosa y amable.
9. Por ningún motivo se podrá sacar el equipo del gimnasio.
10. Evita accidentes, no utilices tu celular durante tu entrenamiento.
11. Por favor no azotar el equipo y procurar tener el debido cuidado con el mismo.
12. Por higiene es obligatorio el uso de toalla para secar la transpiración en los equipos.
13. Prohibido el acceso de mascotas al gimnasio.
14. El audio dentro del gimnasio será designado por la administración.
15. El usuario debe acomodar el equipo que utilice en el lugar asignado (barras, discos, mancuernas etc.).
16. Los invitados deberán portar en un lugar visible el distintivo de invitado.
17. Prohibido promover o vender cualquier tipo de anabólicos, esteroides, proteínas u otro tipo de mercancías por parte de los miembros, invitados o instructores dentro de las instalaciones.
18. Sport Club no se hace responsable por objetos perdidos u olvidados.