



REGLAMENTO DEL GIMNASIO

NORMAS GENERALES

1. Respetar el horario de funcionamiento.
2. El gimnasio es de **uso exclusivo** y limitado para los Miembros del Club, por lo cual (de ser solicitado) éstos deberán presentar su carné.
3. Los invitados no podrán hacer uso del gimnasio.
4. No se permite el ingreso ni el uso del gimnasio a niños menores de 12 años, aunque éstos se encuentren acompañados de sus padres o de otros adultos. Estrictamente solo para mayores de 12 años.
5. En todo momento debe mantenerse un comportamiento y utilizarse un vocabulario adecuado, sin alzar la voz, fomentando el respeto hacia los demás.
6. Antes de iniciar su rutina de ejercicios, es recomendable consultar y contar con el visto bueno de un médico personal. Además la instructora le solicitará llenar una "Boleta de Información Médica".
7. Respetar y consultar las indicaciones de la Instructora, en cuánto al uso de las máquinas y la carga de trabajo idónea para cada persona.
8. Respetar el tiempo asignado para el uso de la banda y la elíptica (30 minutos).
9. Reportarle de inmediato a la Instructora cualquier molestia que experimente durante ejecución de su rutina.
10. Una vez finalizada la rutina de ejercicios y de estiramiento, se debe desalojar el gimnasio, para que así otras personas puedan hacer uso del mismo.
11. Antes de abandonar el gimnasio, se recomienda revisar sus pertenencias.
12. Para mantener el orden, una vez utilizados los equipos, éstos deben quedar limpios, secos y en su lugar asignado.
13. El uso del gimnasio es bajo su propio riesgo y responsabilidad.

NORMAS DE VESTIMENTA Y ADMISION

1. Se exige el uso de ropa y calzado diseñado para la práctica deportiva, específicamente tipo tenis. Se hace un llamado a vestir con decoro y decencia.
2. No ingresar con ropa mojada o trajes de baño húmedos;
3. No ingresar con comidas, refrescos gaseosos o bebidas alcohólicas;
4. No ingresar con bloqueadores o bronceadores en el cuerpo;
5. Obligatoriamente debe portarse una toalla para uso personal.
6. No se permiten ni el ingreso de mascotas ni las escenas amorosas.

Los Reyes Country Club, no se hace responsable de pertenencias ni durante ni después, de su permanencia en el gimnasio.