



# NORMAS SALA DE FITNESS

1. La Sala de Fitness es de uso exclusivo para los usuarios con **abono anual, de mes o de fin de semana**.
2. Los **usuarios menores de 16 años no tienen acceso al uso de la Sala de Fitness**, excepto en el caso de jóvenes a partir de 13 años, previa autorización del padre, madre o tutor legal, en horario presencial del técnico de sala y siguiendo la rutina personalizada prescrita por el técnico de sala.
3. Todo usuario de la Sala de Fitness, debe realizar una **entrevista personal** con el técnico de la sala **y cumplimentar el Informe Psico - Físico**. En cualquier momento se puede solicitar una "cita de sala sin coste" para que el técnico adecúe su agenda y pueda prestar el tiempo suficiente en el primer día que se acude a la sala.
4. Todo usuario de la sala debe de ir provisto de ropa y calzado deportivo (**no se permiten las chancletas**). Por higiene, también es obligatorio el **uso de toalla** que permita cubrir los respaldos de los aparatos de fuerza y máquinas cardiovasculares.
5. **No se permite el acceso a la Sala de Fitness de bolsos, mochilas, abrigos**, etc. Para ello, se deberán utilizar las consignas de los vestuarios habilitadas a tal efecto.
6. **Los técnicos** de la Sala de Fitness son las **únicas personas autorizadas para asesorar** en el uso de los diferentes aparatos de la sala y **prescribir programas de ejercicio físico**.
7. Se establece un **tiempo máximo de 20 minutos para el uso de una máquina cardiovascular por usuario**. Dicho tiempo podrá ser excedido si ningún usuario solicita la máquina cardiovascular.
8. **Durante el tiempo de recuperación entre series, se deberá ceder el aparato a otro usuario** que este esperando.
9. Al terminar de utilizar elementos de **peso libre** (barras, discos, topes, ...) éstos deberán ser **colocados en los lugares destinados a tal efecto**, siendo conveniente que los discos y mancuernas de mayor peso se ocupen los soportes más elevados para facilitar su manejo.
10. **El horario del técnico de sala presencial podrá sufrir modificaciones**, las cuáles serán anunciadas con antelación.
11. La Sala de Fitness deberá ser **abandonada media hora antes del cierre general** de la instalación.

