NORMAS GENERALES DEPENDENCIAS ÁREA DE PESAS

-NO SE PERMITE EL INGRESO DE MENORES DE 12 AÑOS.

-UTILICE MASCARILLA EN TODO MOMENTO.

-DESINFECTE LOS APARATOS A UTILIZAR DESPUÉS DE SU USO.

-DEBE CERSIORARSE QUE SE ENCUENTRA EN CONDICIONES FÍSICAS Y SALUD QUE LE PERMITAN HACER USO DE ESTA ÁREA.

-NO UTILICE LAS PESAS Y/O MAQUINAS DE ESTA SALA SI NO CUENTA CON UN PLAN DE EJERCICIOS ELABORADO POR UN PROFESOR DEL ESTABLECIMIENTO PREVIAMENTE O TENGA UNA ASISTENCIA PREVIA POR EL PROFESOR O INSTRUCTOR DE TURNO.

-NO UTILICE LAS PESAS Y/O MAQUINAS SIN LA ORIENTACION ADECUADA DEL PROFESOR O INSTRUCTOR, Y SIGA LAS INDICACIONES DEL PROFESOR DE TURNO.

-CUENTE CON UN PLAN DE EJERCICIOS ELABORADO POR UN PROFESOR DEL ESTABLECIMIENTO ANTES DE USAR LAS MÁQUINAS.

-AL INGRESO DEBE CONTAR CON BOTELLA DE AGUA Y TOALLA PARA EL SUDOR, ASÍ COMO CALZADO LIMPIO Y ROPA DEPORTIVA ADECUADA.

-SEGUIR CONSEJOS DE TERCEROS, O DAR CONSEJOS A TERCEROS NO ESTÁ PERMITIDO, ADEMÁS LIBERA AL ESTABLECIMENTO EN CASO POSIBLES ACCIDENTES O LESIONES.

-SI ALGÚN EJERCICIO REQUIERE ASISTENCIA, SOLICÍTELA AL PROFESOR DE TURNO.

-RECUERDE ALTERNAR EL USO DE LAS MÁQUINAS Y PESAS, EN CASO QUE MÁS DE UN CLIENTE LAS QUIERA UTILIZAR.

-NO DEJE CAER LOS PESOS AL SUELO, PODRÍA CAUSAR DAÑOS A USTED, A LAS OTRAS PERSONAS Y/O AL RECINTO.

-DEJE LOS IMPLEMENTOS QUE UTILIZÓ EN SU LUGAR.

-NO SE PERMITE LA ENTRADA AL AREA DE PESAS DE BOLSOS O MOCHILAS.

-NO SE PERMITE COMER NI FUMAR DENTRO DEL ÁREA DE PESAS.

-DETENGA EL EJERCICIO SI EXPERIMENTA MAREO, NAUSEA, FALTA DE OXIGENO O DOLOR INTENSO DE CUALQUIER TIPO Y COMUNÍQUELE AL PROFESOR.

-TODOS LOS ARTEFACTOR ELECTRICOS SON MANIPULADOS SOLAMENTE POR EL PERSONAL AUTORIZADO.

-CUALQUIER OTRA CONDUCTA QUE AFECTE EL FUNCIONAMIENTO DEL ÁREA O CAUSE MOLESTIA A LAS DEMÁS PERSONAS NO ESTÁ PERMITIDA.

-COLABORE AL CUIDADO DEL ASEO GENERAL DEL RECINTO Y MANTENGA UNA ACTITUD DE RESPETO Y CORDIALIDAD ENTRE LOS USUARIOS.

NORMAS GENERALES EN AREA DE CLASES DIRIGIDAS

-CONSULTE A SU MÉDICO PARA CERSIORARSE QUE SE ENCUENTRA EN CONDICIONES DE REALIZAR LA CLASE A LA CUAL DESEA PARTICIPAR.

-UTILICE MASCARILLA EN TODO MOMENTO, A MENOS QUE LAS CONDICIONES DE DISTANCIAMIENTO, AFORO E INDICACIONES DEL PROFESOR LE INDIQUEN QUE ES SEGURO QUITARSELA.

-DESINFECTE LOS APARATOS QUE HAYA UTILIZADO DESPUÉS DE SU USO.

-SI LA CLASE YA COMENZÓ, NO ESTÁ PERMITIDA LA ENTRADA, SALVO QUE EL PROFESOR LE AUTORICE.

-SI ES SU PRIMERA CLASE. HÁGASELO SABER AL PROFESOR.

-AL INGRESO DEBE CONTAR CON BOTELLA DE AGUA Y TOALLA PARA EL SUDOR, ASÍ COMO CALZADO LIMPIO Y ROPA DEPORTIVA ADECUADA.

-TENGA EN CUENTA QUE CADA CLASE TIENE UNA CAPACIDAD LIMITADA DE CUPOS Y AFORO, POR SEGURIDAD DE LOS PARTICIPANTES.

-DETENGA EL EJERCICIO SI EXPERIMENTA MAREO, NAUSEA, FALTA DE OXIGENO O DOLOR INTENSO DE CUALQUIER TIPO Y COMUNÍQUELE AL PROFESOR.

-SI LA CLASE REQUIERE IMPLEMENTOS, RECUEDE DEJARLOS EN SU LUGAR UNA VEZ TERMINADA LA CLASE.

-RECUERDE DEJAR SU CELULAR EN SILENCIO EN ESPECIAL SI LA CLASE UTILIZA MUSICA CON VOLUMEN BAJO.

-SIGA EN TODO MOMENTO LAS INSTRUCCIÓN DEL PROFESOR A CARGO DE LA CLASE.

-COLABORE AL CUIDADO DEL ASEO GENERAL DEL RECINTO Y MANTENGA UNA ACTITUD DE RESPETO Y CORDIALIDAD ENTRE LOS USUARIOS.

NORMAS GENERALES DEPENDENCIAS ÁREA DE CARDIO

-CONSULTE A SU MÉDICO PARA CERSIORARSE QUE SE ENCUENTRA EN CONDICIONES DE UTILIZAR LA MÁQUINA DE CARDIO ESCOGIDA.

-UTILICE MASCARILLA, PUEDE QUITÁRSELA SOLAMENTE CUANDO YA ESTÉ INSTALADO EN LA MÁQUINA QUE UTILIZARÁ. DEBE VOLVER A COLOCÁRSELA AL SALIR DE LA MISMA.

-DESINFECTE LOS APARATOS QUE HAYA UTILIZADO DESPUÉS DE SU USO.

-NO UTILICE LAS PESAS Y/O MAQUINAS DE ESTA SALA SI NO CUENTA CON UN PLAN DE EJERCICIOS ELABORADO POR UN PROFESOR DEL ESTABLECIMIENTO PREVIAMENTE O TENGA UNA ASISTENCIA PREVIA POR EL PROFESOR O INSTRUCTOR DE TURNO.

-NO UTILICE LAS PESAS Y/O MAQUINAS SIN LA ORIENTACION ADECUADA DEL PROFESOR O INSTRUCTOR, Y SIGA LAS INDICACIONES DEL PROFESOR DE TURNO.

-SI TIENE ALGUNA DUDA SOBRE EL USO O ESTADO, CONSULTE AL PROFESOR DE TURNO.

-EL TIEMPO MÁXIMO DE USO DE CADA MÁQUINA ES DE 20 MINUTOS. LUEGO DE ESE TIEMPO DEBE DEJAR LA MÁQUINA A DISPOSCIÓN DEL SIGUIENTE USUARIO.

-AL INGRESO DEBE CONTAR CON BOTELLA DE AGUA Y TOALLA PARA EL SUDOR, ASÍ COMO CALZADO LIMPIO Y ROPA DEPORTIVA ADECUADA.

-UNA VEZ TERMINADO SU USO, SEQUE CUALQUIER SUDOR DE LA MAQUINA QUE UTILIZÓ.

-EVITE CUALQUIER MARCHA QUE IMPLIQUE SALTAR O HACER RUIDOS MOLESTOS PARA LAS DEMÁS PERSONAS.

-TODOS LOS ARTEFACTOS ELECTRICOS SON MANIPULADOS SOLAMENTE POR EL PERSONAL AUTORIZADO.

-SIGA EN TODO MOMENTO LAS INSTRUCCIONES DEL PROFESOR DE SALA.

-DETENGA EL EJERCICIO SI EXPERIMENTA MAREO, NAUSEA, FALTA DE OXIGENO O DOLOR INTENSO DE CUALQUIER TIPO Y COMUNÍQUELE AL PROFESOR.

-COLABORE AL CUIDADO DEL ASEO GENERAL DEL RECINTO Y MANTENGA UNA ACTITUD DE RESPETO Y CORDIALIDAD ENTRE LOS USUARIOS.