

SALA DE FITNESS

Normas de obligado cumplimiento:

- ✓ Utilizar siempre la toalla
- ✓ Una vez finalizados los ejercicios, colocar nuevamente el material en su sitio.
- ✓ Quitar todos los discos de cualquier máquina o barra después de su uso. Está prohibido tirar las pesas de golpe.
- ✓ Prohibido el acceso a la sala de fitness a toda persona que:
 - Lleve indumentaria inadecuada a las exigencias de la práctica deportiva (calzado y ropa no deportiva)
 - Con zapatillas usadas en actividades exteriores o con barro o arena de la playa
 - Con comida
 - Sin camiseta
 - Con cualquier tipo de mochila.
 - Denote falta de aseo personal.
 - Se encuentre en estado de embriaguez.
 - Provoque o incite cualquier desorden en el gimnasio.

- ✓ Está prohibido descalzarse durante el entrenamiento o estiramiento
- ✓ Prohibido la estancia de menores de 14 años excepto si van acompañados de un Entrenador Personal del Club. Los menores de 14 años sólo podrán permanecer en la ludoteca.
- ✓ Prohibido grabar, hacer video llamadas o hacer fotos de personas sin su previo consentimiento.
- ✓ Se prohíbe a los socios realizar actividades profesionales de entrenamiento personal para otros socios en las instalaciones. La contravención de esta norma se considerará incumplimiento grave y será motivo de expulsión del Club.
- ✓ Se deberán realizar los ejercicios deportivos con el máximo cuidado, haciendo un uso adecuado de la maquinaria, respetando y sin producir molestias a los demás socios, siguiendo las instrucciones del personal del centro.
- ✓ Cierre de la sala 22:45h de L a V y sábados, domingos y festivos 14:45 y 20:45h.

FITNESS ROOM

Obligatory rules:

- ✓ Always use a towel
- ✓ When you have finished your exercises, put the equipment back in its place.
- ✓ Remove all discs from any machine or bar after use. It is forbidden to throw the weights away suddenly.
- ✓ Access to the fitness room is forbidden to any person who:
 - Wearing clothing unsuitable for the demands of sporting activity (non-sporting shoes and clothing).
 - Wearing shoes used for outdoor activities or with mud or sand from the beach.
 - With food
 - Without a T-shirt
 - With any kind of backpack.
 - Lack of personal cleanliness.
 - Be in a state of inebriation.
 - Cause or incite any disorder in the gym.
- ✓ It is forbidden to go barefoot during training or stretching.
- ✓ Children under 14 years of age are not allowed to stay unless accompanied by a Personal Trainer from the Club. Children under the age of 14 may only stay in the playroom.
- ✓ It is forbidden to record, make video calls or take photos of people without their prior consent.
- ✓ Members are forbidden from engaging in professional personal training activities for other members on the premises. Contravention of this rule will be considered a serious breach and will be grounds for expulsion from the Club.
- ✓ Sports exercises must be carried out with the utmost care, making proper use of the equipment, respecting and not causing discomfort to other members, following the instructions of the centre's staff.
- ✓ The hall closes at 22:45h from M to F and on Saturdays, Sundays and public holidays at 14:45 and 20:45h.