Reglamento de Gimnasio

Encargado de Área : Claudio Lobos Silva.
Profesor Staff : Rafael López.
Capitán : Carlos Leigh.

Normas de Uso

A.- **PROCEDIMIENTO GIMNASIO**

1.- Sólo podrán hacer uso del gimnasio los Socios y su Grupo Familiar.
2.- Solamente pueden hacer uso del Gimnasio los mayores de 14 años. Entre 13 y 14 años, solo se puede hacer uso acompañado de los padres y solo en el sector Cardiovascular (no puede estar en el sector de Musculación).
3.- Las evaluaciones deberán ser solicitadas con 24 hrs. de anticipación a los Profesores del Área.
4.- Si se siente cansado, mareado u otro síntoma, pida ayuda al Profesor.
5.- Respete el orden de llegada, para la utilización de máquinas Cardiovasculares y Musculares.
6.- Debe registrar su entrada al Gimnasio.
7.- El uso de toallas es exclusivo para los socios usuarios del Gimnasio.
8.- En días feriados el Gimnasio funcionara en horario de día Domingo.

B.- **NORMAS DE HIGIENE**

1.- El ingreso al Gimnasio debe ser en tenida deportiva, excluyendo trajes de baño, torso desnudo, camisetas de futbol o descalzo.
2.- Se prohíbe fumar y/o consumir alimentos.
3.- Se prohíbe el ingreso de mascotas.
4.- El camarín es el lugar para el cambio de ropa.
5.- Es obligatorio el uso de toalla dentro del Gimnasio.
7.- Es muy importante hidratarse antes, durante y después de su rutina de entrenamiento.
8.- Una vez finalizada su rutina de entrenamiento, debe limpiar la máquina y dejar la toalla en el cesto.

C.- **NORMAS DE SEGURIDAD**

1.- El manejo del audio y pantallas debe ser realizado exclusivamente por los Profesores.
2.- Después de su rutina se deben dejar discos, mancuernas, barras, colchonetas y accesorios ordenados.
3.- Si es su primera vez en el Gimnasio, infórmele al Profesor y pida orientación.

D.- **SERVICIOS**

1.- **Programa de entrenamiento**

Los profesores del Gimnasio entregaran sin costo una Evaluación Antropométrica y Rutina de Entrenamiento.

2.- **Servicio de Entrenamiento Personalizado**

El Club ofrece el servicio de Personal Trainer a los socios que lo requieran. Este servicio tiene un costo que será fijado por Gerencia anualmente.

3.- **Pagos de Servicios**

Todos los pagos que se realicen en el Área del Gimnasio (Personal Trainer, Spinning, Pilates, Yoga, Zumba, etc.), se deben realizar en la RECEPCION. Ningún profesor está autorizado a recibir dinero por algún servicio impartido en esta área.

Horario de Funcionamiento del Gimnasio

Martes a Viernes	06:30 hasta las 21:30 Hrs.
Sábados	08:30 hasta las 16:00 Hrs.

Domingos	09:00 hasta las 15:00 Hrs.