

Normativa: SALA FITNESS

- **A partir de 14 anys**
- **De 14 a 15 anys accés amb full d' autorització del Club**

OBLIGATORI

- **PORTAR UNA TOVALLOLA** per col·locar-la damunt les màquines cardiovasculars i de musculació.
- **VESTIR ROBA ESPORTIVA**: samarreta, pantalons i calçat.
- **EIXUGAR LA MÀQUINA** amb la vostra tovallola o amb paper un cop finalitzeu la vostra sessió.
- **FER CAS DE LES INDICACIONS DEL MONITOR/A**

PROHIBIT

- Entrar a la sala amb banyador, barnús, **XANCLETES DE BANY, VESTIT DE CARRER, BOSSES O AMB TORS NU.**
- Ocupar dues màquines alhora.
- **CRIDAR**
- Entrar amb envasos de vidre i amb menjar.
- Entrenaments en grup.
- Fer un mal ús de les màquines (excessos de treball)
- Pedalejar a les bicis de resistència més de 45 min.
- Deixar les manuelles, els discos i les barres a terra. Feu servir els suports corresponents.
- Deixar caure el material des de una certa alçada a terra.
- Agafar més de dos parells de manuelles per a l'execució dels exercicis.
- Deixar de cop els pesos d'una màquina.
- Que les plaques es toquin durant el recorregut d'un exercici
- Córrer més d'1 hora a les cintes

ES RECOMANA

- Tenir cura de la higiene corporal
- Fer un ús moderat de les màquines i bon ús.
- Consulteu al tècnic davant qualsevol dubte a la utilització de les màquines.
- Cal hidratar-se abans, durant i després de l'exercici físic.

* No obeir aquestes normes pot suposar motiu de sanció

* El Club es reserva el dret a modificar aquestes normes.

Gràcies per col·laborar