



## GIMNASIO GIMNASIOA

El gimnasio tiene por objeto el ejercicio físico a través de distintos aparatos que ayudan a mantener y potenciar el tono físico.

### **HORARIO:**

De lunes a domingo de 8:00 a 22:00.

### **HORARIO DE MONITOR DE SALA:**

Lunes a viernes de 10:00 a 12:00.

Lunes a jueves de 18:00 a 20:00.



### **GIMNASIO PARA MENORES QUE TENGAN 16 Y 17 AÑOS**

Las personas socias de 16 y 17 años que quieran utilizar el gimnasio deberán realizar un curso de capacitación. Este curso se imparte los martes y jueves a las 18:00 y a las 19:00.

La solicitud del curso la deberá realizar su padre/madre/tutor/tutora legal enviando un correo a [repcion@cdamaya.com](mailto:repcion@cdamaya.com).

Una vez realizado el curso se le incorporará a un listado de menores autorizados y podrá hacer uso del gimnasio en horario de monitor de sala o fuera de ese horario, si está acompañado de una persona adulta.

### **NORMATIVA**

- Para acceder al gimnasio es necesario llevar vestuario (camiseta y pantalón) y calzado adecuado a la actividad a realizar. No se puede acceder con ropa de calle ni con bañador, tampoco descalzarse dentro del gimnasio.
- Cada persona usuaria debe acceder al gimnasio con una toalla adecuada y utilizarla para proteger tanto los aparatos de musculación, como las esterillas.
- No se puede introducir en el gimnasio mochilas o bolsos. Deberán depositarse en las taquillas.
- Se respetará escrupulosamente el tiempo de uso de cada máquina.
- Las máquinas de musculación se dejarán libres en el momento de terminar la serie. Los tiempos de espera se realizarán fuera de las máquinas para permitir a otras personas su utilización.
- Después de la utilización de un aparato se dejará en buenas condiciones higiénicas de uso.
- Siempre que se utilicen aparatos móviles (mancuernas, barras, pesas, etc...) deben dejarse en su lugar correspondiente. Nunca deben sacarse del gimnasio.
- El monitor es la persona responsable dentro del gimnasio para hacer cumplir estas normas.