

	CLUB CAMPESTRE EL RODEO S.A.	CODIGO: R-S-01
	REGLAMENTO INTERNO DEL GIMNASIO	VERSIÓN: 02
		FECHA: 01-04-2019

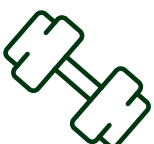
REGLAMENTO INTERNO DEL GIMNASIO

Ingreso al Gimnasio

1. Ser mayor de 13 años
2. Dirijase a la actividad elegida o a disposición del instructor
3. Consulte al medico sobre sus condiciones de salud antes de iniciar un programa de ejercicio fisico
4. No debe tener contraindicaciones medicas para practicar ejercicio fisico
5. Evite realizar actividad fisica en el gimnasio, si está enfermo o tiene dudas sobre su estado de salud
6. Utilice ropa deportiva adecuada (camiseta, panataloneta o sudadera, tenis y medias)
7. No se permite el uso del gimnasio en jean, bermuda, camisa, sin medias, con chanclas y sin camisa
8. Por higiene, se debe utilizar la toalla personal para el uso de maquinas y demas implementos del Gimnasio, sin ella no puede acceder al Gimnasio
9. Hidrátese antes, durante y después de la actividad, solo se permite el ingreso de envase plástico
10. Antes de utilizar cualquier equipo o maquina, verifique que se encuentre en buen estado
11. Consulte al instructor sobre el manejo de máquinas y demás implementos
12. Se recomienda que al utilizar una maquina o implemento, no estén mas de dos (2) personas simultáneamente
13. Por su seguridad y orden, ubique las barras, discos, mancuernas o cualquier otro implemento deportivo, en el lugar indicado
14. Deje siempre las maquinas y barras sin pesos al terminar su rutina
15. Solo el personal autorizado, podrá programaer o manipular el reloj y equipos de sonido
16. Reporte al instructor cualquier daño o irregularidad del Gimnasio y sus implementos deportivos
17. Este espacio es libre de humo de tabaco y cigarrillo, abstengase de utilizar el gimnasio bajo efectos de alucinógenos o bebidas embriagantes
18. Evite sacar implementos del Gimnasio, unicamente están autorizados los profesores con su grupo de entrenamiento
19. Se permiten los invitados únicamente 2 veces al mes, realizando el respectivo pago en la recepción del Club

IMPORTANTE

- El gimnasio no se hace responsable de accidentes causados por negligencia del usuario, enfermedades o lesiones pre existente



	CLUB CAMPESTRE EL RODEO S.A.	CODIGO: R-S-01
	REGLAMENTO INTERNO DEL GIMNASIO	VERSIÓN: 02
		FECHA: 01-04-2019

- Recuerde que el Club cuenta con servicio de área protegida para un caso de emergencia, EMI 4413 30 código 501182

HORARIO DE SERVICIO

Día	Horario de Atención
Lunes	6:00 a.m a 2:00 p.m
Martes a Jueves	6:00 a.m a 2:00 p.m / 3:30 p.m a 7:30 p.m
Viernes	6:00 a.m a 2:00 p.m / 3:00 p.m a 7:00 p.m
Sábados, Domingos y Festivos	6:00 a.m a 1:00 p.m

