



Reglamentos de espacios y áreas comunes.

CAPITULO XIII **“GIMNASIO Y SALONES”**

SALÓN DE BICICLETAS

1. Dejar la palanca de tensión de la bicicleta en 0 (abajo).
2. No hacer estiramientos sobre la bicicleta.
3. Prohibido poner los pies en el manubrio.
4. Por ningún motivo se puede apartar bicicletas, estas se deben ocupar conforme vayan ingresando los socios.
5. Prohibido dejar objetos entre pasillos de bicicletas que obstruyan el libre tránsito.
6. El uso de toalla facial es obligatorio.
- 7.-Cualquier punto no presente en este reglamento, será resuelta por el Gerente en turno o la administración.

SALONES DE AEROBICOS Y WELLNESS

1. Prohibida la entrada a la clase después de 10 minutos de haber empezado (Evite lesiones).
2. Traer calzado adecuado para dicha actividad.
3. Si padece de alguna lesión o condición física que le impida realizar algunos movimientos hágaselo saber a su instructor.
4. Las clases son actividades de grupo no está permitido hacer su propia rutina.
5. Si llega tarde a su clase, favor de colocarse en la parte de atrás.
6. El uso de toalla facial es obligatorio.
- 7.-Las clases de niños(a) son colocadas por edad y capacidades donde, estrictamente los cambios de nivel y horario son designados por el instructor de la actividad. Edad mínima de 4 años
- 8.-Cualquier punto no presente en este reglamento, será resuelta por el Gerente en turno o la administración.



GIMNASIO DE PESAS

1. El horario de los instructores del gimnasio es:

Matutino de: 6:00 a 14:00 hrs.

Vespertino de: 15:00 a 21:00 hrs.

Sábado y domingos de 7:00 a 14:00 hrs.

2. El uso de toalla dentro del gimnasio es obligatorio.

3. Vestir ropa y zapatos deportivos.

4. Después de utilizar el equipo se deberá regresar a su lugar, colocar los discos, así como descargar las barras, dejar las mancuernas y colchonetas ordenadas.

5. De existir demanda en las caminadoras, bicicletas y elípticas lo socios deben registrarse para tomar turno y hacer su rutina en un tiempo máximo de 30 minutos.

6. Colocar maletas u objetos en el anaquel y evitar que obstruyan el movimiento dentro del gimnasio.

7. Por su propia seguridad se prohíben los envases de vidrio o sin tapa, así como cualquier tipo de alimentos en el área de pesas y equipos cardiovasculares.

8. No podrán permanecer en el área de gimnasio del Club las personas que no hagan uso de los aparatos localizados en dicha área.

9. Los instructores en ambos horarios quedan autorizados para amonestar a los usuarios que incurran en conductas negativas, maltrato de los aparatos o equipo del gimnasio, decir palabras inapropiadas, conducta antideportiva, etc.

10. No se permite la entrada a personas que han tomado alcohol.

11. Prohibido fumar.

12. Se prohíbe el acceso al área del gimnasio a menores de 14 años.



Club Irlandés de Raqueta, S.A. de C.V.

13. El club no se hace responsable por daños o pérdidas de objetos de valor.
14. Es responsabilidad de cada socio el uso correctivo de las instalaciones y equipos del gimnasio.
16. Por seguridad no introducir carriolas dentro del gimnasio, no colocar carriolas en accesos aledaños al gimnasio.
17. Alternar el equipo y/o aparatos según la demanda que éste lo requiera.
18. Limpiar las máquinas cardiovasculares con papel húmedo después de su uso.
19. Prohibido sacar material del gimnasio.
- 20.-Cualquier punto no presente en este reglamento, será resuelta por el Gerente en turno o la Administración.