

NORMATIVA UTILIZACIÓN

Sigue estas normas para que nuestra vuelta al centro sea la mejor para todos y puedas disfrutar al máximo de tus actividades favoritas

1. Es obligatorio el uso de toalla en todo el gimnasio. Recomendamos una toalla que cubra toda la superficie de contacto del cuerpo con bancos, respaldos, colchonetas, etc.
2. Es recomendable el uso de guantes de entrenamiento. Así como de la mascarilla, cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad.
- 3 La hidratación antes, durante y después del ejercicio es fundamental, sobre todo en este periodo de vuelta a la actividad.
4. Limpia y desinfecta tus manos frecuentemente en los puntos habilitados.
5. Limpia y desinfecta las máquinas, barras, agarres y mancuernas después de su utilización.
6. Presta especial atención a la limpieza de consolas y agarres en las máquinas de cardio tras su utilización.
7. Mantener el orden del equipamiento y materiales es fundamental para favorecer la distancia de seguridad y el correcto desarrollo de los entrenamientos.
8. Está prohibido el movimiento de los bancos de la zona de peso libre, están colocadas garantizando la distancia según normativa.
9. Los entrenamientos se podrán visualizar a través de un código QR o en la app del gym.
10. Os sugerimos un tiempo de entrenamiento máximo de 1h 30' y evitar en la medida de lo posible las horas de máxima afluencia.