



PARQUE LOS TRONCOS COUNTRY CLUB *Gym*

HORARIO

**TODOS LOS DÍAS DE 7 A 23
HORAS**

TELÉFONOS ÚTILES



**SEGURIDAD LOS TRONCOS
0230-4470135**



**EMERGENCIAS MÉDICAS
MÁS VIDA SALUD
11-4725-6666**

REGLAMENTO DE USO

- **TODO USUARIO DEBE REGISTRARSE TANTO AL INGRESAR COMO AL SALIR EN EL LIBRO PARA TAL EFECTO, DISPUESTO EN VIGILANCIA.**
- **PROHIBIDO EL USO A MENORES DE 14 AÑOS**
- **SOCIOS DE 14 Y 15 AÑOS SOLO CON PRESENCIA DE UN ADULTO RESPONSABLE.**
- **SOCIOS DE 16 Y 17 AÑOS SE PERMITE EL USO SIN LA PRESENCIA DE UN ADULTO, EXCLUSIVAMENTE CON AUTORIZACIÓN POR ESCRITO DE PADRE/MADRE O ADULTO TITULAR DE LA UF.**
- **NO SE PERMITE EL ACCESO A INVITADOS NI SOCIOS INHABILITADOS PARA EL USO DE INSTALACIONES.**
- **SE RUEGA DEJAR EL SECTOR LIMPIO Y ORDENADO. ES OBLIGATORIO DEJAR DESCARGADAS LAS BARRAS Y ORDENADOS LOS DISCOS Y MANCUERNAS LUEGO DE UTILIZARLOS.**
- **ES OBLIGATORIO SECAR LA TRANSPIRACIÓN QUE HUBIERA QUEDADO EN LOS TAPIZADOS DE CADA APARATO QUE USTED HAYA USADO. POR ELLO RECOMENDAMOS CONCURRIR AL GIMNASIO CON UNA TOALLA.**
- **NO SE PERMITE RETIRAR NINGÚN ELEMENTO DEL CENTRO DE ENTRENAMIENTO.**
- **OBLIGATORIO UTILIZAR CALZADO DEPORTIVO (ZAPATILLAS).**
- **PROHIBIDO INGERIR ALIMENTOS Y FUMAR DENTRO DEL GIMNASIO.**
- **AL RETIRARSE DEL GIMNASIO, SI USTED ES EL ÚLTIMO, CUIDE QUE TANTO LOS VENTILADORES COMO LAS LUCES QUEDEN APAGADAS Y LA PUERTA CERRADA CON LLAVE.**

RECOMENDACIONES SALUDABLES

- **REALIZAR UNA ENTRADA EN CALOR PREVIA AL EJERCICIO Y UNA POSTERIOR ELONGACIÓN.**
- **AL FINALIZAR UNA RUTINA DE PESAS ES RECOMENDABLE REALIZAR 15 MINUTOS DE ALGÚN EJERCICIO AERÓBICO (TROTAR, BICICLETA, ETC.)**
- **SE SUGIERE NO TRABAJAR CON PESOS MÁXIMOS, EN TODO CASO TRABAJAR ENTRE EL 60% Y 80% DE LOS MISMOS.**