



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.