

## NORMAS DE USO SALAS DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. En todo momento se deberá seguir las indicaciones del monitor responsable de la sala.
2. Es obligatorio el acceso a la sala con ropa y zapatillas deportivas.
3. La edad mínima de acceso a la sala de musculación es de 16 años.
4. Es obligatorio estar en posesión del ticket / pulsera de acceso en todo momento.
5. Cuando se cubra el aforo de la sala, se hará cumplir la norma de 1 hora máxima de utilización de la sala, para conseguir una mayor rotación y uso de la misma.
6. Es aconsejable una primera consulta con el responsable de la sala, para tener una orientación sobre el tipo de ejercicio y sobre la correcta utilización de las máquinas.
7. Las rutinas de ejercicios que realizan los responsables de la sala no se podrán sacar de la misma.
8. El tiempo máximo de utilización por máquina es de 30 minutos.
9. Por higiene, es obligatorio la utilización de una toalla personal para realizar los ejercicios.
10. Es obligatorio recoger el material utilizado.
11. Está prohibido sacar cualquier tipo de material, ni realizar ejercicios fuera de la sala.
12. No está permitido el acceso con bolsas, mochilas, etc.
13. Es conveniente que todas aquellas personas mayores de 60 años se realicen un reconocimiento médico deportivo que certifique estar apto para la realización de ejercicios con aparatos de musculación.
14. Fuente Lavero declina toda responsabilidad derivada del uso indebido de la sala de musculación, así como de los accidentes que puedan sufrir los practicantes durante la realización de la actividad.
15. Fuente Lavero, no se hace responsable de la pérdida o sustracción de cualquier tipo de material que se introduzca en la sala.
16. Estas normas son complementarias a las de uso de la instalación

<b>EDADES: SALA DE MUSCULACIÓN</b>
+ DE 16 AÑOS
SALVO PRESCRIPCIÓN MÉDICA
NO ESTARÁ PERMITIDO EL ACCESO A MENORES DE 12 AÑOS QUE NO VAYAN ACOMPAÑADOS DE UN ADULTO
<b>AFORO: SALA DE MUSCULACIÓN</b>
60 PERSONAS

**DEPORTE Y SALUD  
PARA TODA LA FAMILIA**

