



NORMATIVA GENERAL DEL GIMNASIO "FITNESS CENTER"

En base al **Reglamento de Régimen Interior** del Club, en sus **ARTÍCULOS 14 y 29.- NORMAS GENERALES y ARTÍCULO 36.- FUNCIONAMIENTO NUEVA INSTALACIONES**, y siendo desarrollados en base a los mismos, son de aplicación las siguientes normas generales y de uso:

1. La instalación puede ser utilizada por todos los socios del Club que cumplan con los criterios de inscripción, así como por los aspirantes a socios mayores de 16 años, o menores de esta edad, por prescripción médica justificada. Cuando el usuario/a de la instalación sea un aspirante a socio, serán responsables de las consecuencias de sus actos, sus padres o tutores legales, quienes deberán haberles autorizado expresamente de forma previa.
2. Para acceder a la instalación, se debe estar debidamente inscrito, habiéndose abonado la cuota de inscripción correspondiente, más la cuota mensual establecida para las actividades elegidas. Para mantener la condición de usuario se deberá estar al corriente en el pago de las cuotas mensuales. El incumplimiento de esta norma impedirá el acceso a estas instalaciones, teniendo que abonar los importes pendientes o en su defecto, realizar una nueva inscripción.
3. Para causar baja voluntaria, es indispensable rellenar el impreso que para tal efecto se le facilitará en la recepción del gimnasio o en las oficinas del Club y realizar su entrega con 15 días de antelación al comienzo del mes en el que se quiera que tenga efecto. De no realizarlo de esta manera, se le seguirán pasando al cobro las mensualidades, corriendo por parte del usuario los gastos que ocasionen las devoluciones bancarias.
4. El acceso a la instalación queda limitado a los usuarios, técnicos y a cualquier otra persona debidamente autorizada. La Junta Directiva podrá reservar la instalación, para la organización de cualquier actividad social o deportiva.
5. El horario de utilización será en función del horario de apertura del Club y conforme a los cuadrantes horarios establecidos, tanto para la zona de musculación, como para las actividades dirigidas.
6. El empleo de las máquinas, el orden para ello y el tiempo de ejercicio en las mismas estará condicionado a lo que indiquen los monitores, en función de la disponibilidad y del número de usuarios, así como de las características y condiciones de cada usuario. Los usuarios deben dejar colocadas las pesas y accesorios en su zona específica una vez haya terminado el entrenamiento.
7. No está permitido realizar acciones que conlleven un deterioro de las superficies de los espacios deportivos, maquinarias, y del recinto en general. Los desperfectos ocasionados por el uso inadecuado de dichas instalaciones, serán responsabilidad del usuario. Se deberá poner en conocimiento del responsable de la instalación, cualquier desperfecto o rotura que se detecte en la instalación o maquinaria.
8. Ni el Club, ni la empresa gestora, se hacen responsables de la pérdida por cualquiera de sus participantes de objetos y efectos personales, ya sean fruto de sustracciones o simples pérdidas por descuido.
9. El Club declina toda responsabilidad por accidentes que puedan sobrevenir por una mala praxis. Si un usuario padece algún tipo de enfermedad, patología o circunstancias de riesgo, será obligatoria la comunicación de la misma en el momento de la inscripción, debiendo presentar la autorización médica para la realización de la actividad a la que se inscriba. Igualmente, si después de la inscripción sufre alguna enfermedad o lesión que pueda repercutir en la práctica deportiva, deberá notificarlo.



NORMAS DE USO DEL GIMNASIO "FITNESS CENTER"

- I. El acceso a las salas de gimnasio debe realizarse con el calzado adecuado, debe ser flexible y anatómico, apropiado a la actividad que se realice. Está prohibido acceder con calzado de calle, por higiene y para evitar desperfectos en el equipamiento. En cualquier caso, prevalecerá el criterio del personal del Área sobre la idoneidad del calzado.
- II. No se permitirá el acceso a las salas a aquellos usuarios que no se encuentren debidamente equipados. El uso de la toalla, como medida higiénica, es obligatorio para cualquier actividad. Las prendas deben ser de tejidos transpirables y que permitan la máxima libertad de movimientos. Se deben evitar las prendas sintéticas y de plástico, contraindicadas por su alto riesgo para la salud.
- III. No se permite la introducción en la instalación de equipamiento o material no autorizados. Queda expresamente prohibido en todo el recinto, fumar, consumir bebidas alcohólicas e introducir recipientes de cristal y otros objetos peligrosos. Tampoco está permitido el consumo de alimentos, incluidos caramelos, chicles, frutos secos, etc... y abandonar desperdicios y basuras.
- IV. Se recomienda el uso de las taquillas para sus efectos personales. Quedando esta libre al final de su utilización. Se recuerda que por seguridad, al final del día todas las taquillas se dejarán abiertas, pudiéndose recoger los efectos personales que se hayan dejado, en la recepción del Gimnasio. No se permitirá la permanencia en las salas de bolsas o mochilas fuera de las taquillas. Esto se hace extensivo a paraguas y cuantos elementos puedan provocar suciedad o humedad.
- V. La regulación de las condiciones específicas del gimnasio (temperatura ambiente, música, etc.) será realizada exclusivamente por el personal del mismo.
- VI. **DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS** – Se habilitarán grupos de 3 ó 2 sesiones. Lunes, miércoles y viernes, clases de 50 minutos. - Martes y jueves, clases de 70 minutos a excepción de las actividades de alta intensidad que también serán de 50 minutos (spinning, cardio-box, y similares), (no es recomendable más de ese tiempo). Pudiendo variarse esta duración por criterios técnicos y deportivos para alguna actividad concreta.
- VII. **CUPOS POR GRUPOS** - El número mínimo para comenzar una actividad será de 10 a 15 participantes dependiendo de las características de la actividad. - El número máximo de participantes por grupo dependerá de las características de la actividad y de la sala donde se imparta. Esta información se facilitará en el momento de la inscripción y será específica para cada actividad.
- VIII. Tramitada el alta en secretaría se procederá a cobrar los servicios del gimnasio según la cuota que corresponda al usuario. Este cargo se practicará con recibos independientes de emisión y pagos simultáneos a la facturación de las cuotas ordinarias, y mediante la misma domiciliación bancaria que se hubiese establecido para estas.
- IX. La inscripción y el uso de la instalación, supone la aceptación de sus Normativas. Cualquier incumplimiento de las mismas por parte de los usuarios, podrá conllevar si fuera necesario, su pase a la Comisión Disciplinaria del Club.



NORMAS DE INSCRIPCIÓN DEL GIMNASIO "FITNESS CENTER"

1. **INSCRIPCIÓN:** Deberá abonarse una cuota de inscripción equivalente a una mensualidad, así como la cuota mensual del mes correspondiente y la actividad elegida en su caso. Para mantener la condición de usuario se deberá estar al corriente en el pago de las cuotas mensuales. El incumplimiento de esta norma impedirá el acceso a estas instalaciones, teniendo que abonar los importes pendientes o en su defecto, realizar una nueva inscripción.
2. El pago de la cuota se podrá realizar mensualmente junto a la cuota ordinaria, en la recepción de gimnasio o en las oficinas del Club antes del día 5 del mes en curso.
3. **PARA CAUSAR BAJA VOLUNTARIA:** es indispensable rellenar el impreso que para tal efecto se le facilitará en la recepción del gimnasio o en las oficinas del Club y realizar su entrega con 15 días de antelación al comienzo del mes en el que se quiera que tenga efecto. De no realizarlo de esta manera, se le seguirán pasando al cobro las mensualidades, corriendo por parte del usuario los gastos que ocasionen las devoluciones bancarias.
4. La participación en una actividad así como en su lista de espera se realizará por orden de inscripción.
5. Las actividades dirigidas de lunes, miércoles y viernes, tendrán una duración de 50 minutos y las de martes y jueves de 70 minutos a excepción de las actividades de alta intensidad que también serán de 50 minutos (spinning, cardiobox, y similares).
6. El Club se reserva el derecho a modificar las actividades y sus horarios en función de la demanda.
7. Para acceder a las Salas será necesario utilizar ropa adecuada a la actividad a realizar, así como calzado deportivo adecuado, flexible y anatómico. Se recomiendan prendas de tejidos transpirables y que permitan la máxima libertad de movimientos así como evitar el uso de prendas sintéticas y de plástico contraindicadas por su alto riesgo para la salud.
8. El uso de toalla, como medida higiénica, es obligatorio para cualquier actividad.
9. Se recomienda usar las taquillas para depositar los efectos personales, quedando ésta libre al final de su utilización. Se recuerda que por seguridad, al final del día todas las taquillas se dejarán abiertas, pudiendo recogerse los efectos personales que se hayan olvidado en la recepción del Gimnasio.
10. Ni el Club ni la empresa gestora, se hacen responsables de la pérdida por cualquiera de los usuarios de objetos y efectos personales, ya sean fruto de sustracciones o simples pérdidas por descuido, se encuentren o no depositados en las taquillas. Así mismo, no se responsabilizan del uso indebido de la instalación y maquinaria.
11. Los usuarios deberán en todo momento, cumplir las directrices y normas de funcionamiento y utilización de estas instalaciones, así como las contenidas en los reglamentos y el estatuto del club.

Hago constar que acepto las normas de funcionamiento y utilización de las instalaciones así como el pago de las cuotas asignadas a tal efecto.

NOMBRE Y APELLIDOS _____

FIRMA: