



NORMATIVAS DE UTILIZACIÓN DEL GIMNASIO DEL CMI

1. Sólo podrán hacer uso de las instalaciones del Gimnasio los socios en activo que se encuentren al corriente de pago, y que además hayan abonado las cuotas correspondientes fijadas para el gimnasio.
2. Para acceder al gimnasio será obligatorio en todo caso presentar el carnet de socio.
3. El horario de estas instalaciones del Gimnasio es de 10h00 a.m. a 22h00 p.m., ininterrumpidamente de Lunes a Viernes; Sábados de 10h00 a 14h00. Domingos y festivos cerrado.
4. La capacidad máxima permitida en la sala de fitness es de 60 personas y en la de usos múltiples (actividades) de 30, aunque dependiendo de la actividad en ocasiones podrá ser de 20/25.
5. Por motivos de higiene se exige el uso de calzado limpio y exclusivo en la totalidad de la instalación.
6. Igualmente será obligatorio el uso de toalla en ambas salas con el fin de evitar el contacto con el sudor de otro usuario.
7. El acceso a estas instalaciones se hará únicamente con indumentaria deportiva, pudiéndose denegar el acceso en caso contrario.
8. Se ruega a todos los usuarios que una vez finalizado el ejercicio dejen el material recogido y en el lugar que le corresponde.
9. Para facilitar el uso al mayor número posible de socios, y en beneficio de todos, las máquinas cardiovasculares tendrán un uso máximo de 15 minutos.
10. Se ruega acceder a las salas con el material imprescindible, dejando el resto en sus taquillas o en el vestuario.
11. Está terminantemente prohibido fumar en el interior de estas instalaciones.
12. Por motivos de higiene no se permitirá consumir ningún tipo de alimento dentro de las instalaciones del gimnasio.
13. El Círculo Mercantil e Industrial no se responsabiliza de aquellos objetos perdidos dentro o fuera de este centro deportivo.



14. El pago de la mensualidad se realizará siempre y obligatoriamente entre el 1 y el 5 de cada mes. No se permitirá el acceso en caso contrario.
15. Nuestros monitores trabajan para su salud, por favor siga sus recomendaciones.
16. El cuestionario médico, aunque voluntario, es muy importante que lo rellene ya que nos orienta en cada caso sobre la forma más adecuada de programar y practicar ejercicio físico sin poner en riesgo su salud.
17. Los principiantes y aquellas personas que hayan dejado la práctica deportiva desde hace meses deben empezar lenta y progresivamente la actividad física.
18. El calentamiento y el estiramiento son los ejercicios más importantes de cualquier actividad física.
19. La ingesta de agua, no muy fría, debe realizarse antes, durante y después de la actividad física para evitar la deshidratación.
20. La inscripción en el gimnasio del CMI supone la aceptación de todas las normas anteriormente descritas.