

# GIMNASIO MUNICIPAL

## NORMAS

### ACCESO:

1. El Gimnasio es de uso exclusivo para los usuarios con abono. Será necesario ser soci@ de las Instalaciones Deportivas para poder hacerse abonado del Gimnasio.
2. Los usuarios menores de 16 años NO tienen acceso al uso del Gimnasio.

### TASAS POR LA UTILIZACIÓN DEL GIMNASIO:

3. El abono del Gimnasio será de **10 Euros mensuales**, como cuota única para todos los usuarios. El mes de **inicio**, no se fraccionará la cuota, con independencia de la fecha de comienzo; se abonarán los 10 Euros en cualquiera de las entidades financieras de la localidad presentando el justificante en el Ayuntamiento y notificando el número de cuenta donde quiera que se le cargue el resto de las mensualidades.
4. El efecto de la **baja** como usuario del Gimnasio será siempre el último día del mes en que se notifique al Ayuntamiento, estando obligado al abono completo de la cuota de dicho mes.
5. Sólo se efectuará fraccionamiento de la cuota del Gimnasio a los socios de las Instalaciones Deportivas en temporada de verano, que lo sean de quincena natural, cuya cuota será de 5 Euros.

### NORMAS:

6. Es aconsejable que todo usuario del Gimnasio realice una entrevista personal con el monitor de entrenamiento del Gimnasio.
7. Todo usuario del Gimnasio debe ir provisto de ropa y calzado deportivo (no se permiten chancletas). Por higiene, también obligatorio el uso de toalla que permita cubrir los respaldos de los aparatos de fuerza y máquinas cardiovasculares.
8. No se permite el acceso al Gimnasio de bolsos, mochilas, abrigos, etc.. Para ello, se deberán utilizar las consignas de los vestuarios habilitadas a tal efecto.
9. El técnico del Gimnasio es la única persona autorizada para asesorar en el uso de los diferentes aparatos de la Sala y prescribir programas de ejercicio físico.
10. Cuando todas las máquinas cardiovasculares estén ocupadas, se establece un tiempo máximo de 20 minutos para su uso, pasado el cual, se deberá ceder el aparato a la persona que esté esperando.
11. Durante el tiempo de recuperación entre series, se deberá ceder el aparato a otro usuario que esté esperando.
12. Al terminar de utilizar elementos de peso libre (barras, discos, topes, ...) éstos deberán ser colocados en los lugares destinados a tal efecto.
13. El horario del técnico será los miércoles de 19:00 h a 20:30 h. No obstante, podrá sufrir modificaciones, las cuales serán anunciadas con antelación.
14. El Gimnasio deberá ser abandonado 15 minutos antes del cierre general de la instalación, y el último en abandonarlo se preocupará de que todas las persianas estén bajadas, el aire acondicionado apagado y las luces apagadas.