

A photograph of a gym interior featuring several treadmills and elliptical machines. A large, stylized yellow and orange speech bubble is overlaid on the right side of the image, containing text in Spanish. The gym has a wooden floor and bright lighting.

Apertura de gimnasio.
Antes de acudir, solicitar cita,
bien telemáticamente o
llamando al 927674658 en
horario de gimnasio.



NORMAS DE ACCESO Y ENTRENAMIENTO

MEDIDAS TEMPORALES



1.- APERTURA DEL GIMNASIO MUNICIPAL. (2 DE JUNIO).

EL HORARIO ESTABLECIDO ES EL SIGUIENTE HORARIO:

DE LUNES A JUEVES

MAÑANAS: 10:00-13:30

TARDES: 17:00-22:00

VIERNES

08:00-14:00

**OBLIGATORIO EL USO DE
TOALLA Y VENIR AL GIMNASIO
CON LA MASCARILLA PUESTA**

2.- EL ACCESO AL GIMNASIO EN EL MES DE JUNIO SERÁ GRATUITO. LOS ENTRENAMIENTOS SERÁN CON CITA PREVIA (PODRÁN REALIZARSE 1 DÍA ANTES). A TRAVÉS DEL ENLACE:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeLmbDRfssMEe8GHlM-9wOuUjHnL8ydNW1sY0yyolKg7QJFPg/viewform?usp=sf_link

(PARA QUE LA CITA SEA OFICIAL DEBERÁ RECIBIR UN CORREO DE CONFIRMACIÓN, EN CASO CONTRARIO NO CONTARÁ COMO VALIDADA LA CITA Y NO PODRÁ ASISTIR AL GIMNASIO)

3.- LAS HORAS DISPONIBLES PODRÁ CONSULTARLAS EN EL SIGUIENTE ENLACE:

<https://calendar.google.com/calendar?cid=b2EwMGI5b2xma3Y0OTI1OW05MzVnbmJmbmdAZ3JvdXAuY2FsZW5kYXIuZ29vZ2xlLmNvbQ>

4.- LA DURACIÓN MÁXIMA DE LOS ENTRENAMIENTOS SERÁN DE 1 HORA Y MEDIA. PERMITIENDO MEDIA HORA EXTRA SI NO SE HA CUBIERTO EL AFORO DE LA SIGUIENTE HORA.

5.- EL AFORO MÁXIMO DEL GIMNASIO ESTÁ ESTABLECIDO EN 4 PERSONAS SEGÚN LA NORMATIVA VIGENTE

6.- PROHIBIDO ENTRAR EN LAS DUCHAS, SÓLO SE PODRÁ UTILIZAR WC Y LAVABOS. VENIR CON ROPA DEPORTIVA Y TOALLA DESDE CASA.

7.- HEMOS SEPARADO LAS MÁQUINAS DE CARDIO PARA CUMPLIR LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD.

8.- LAS MÁQUINAS DE MUSCULACIÓN QUE NO SE HAN PODIDO SEPARAR SE UTILIZARÁN SIEMPRE QUE NO ESTÉ OCUPADA LA QUE ESTÁ AL LADO.



NORMAS DE HIGIENE
MEDIDAS TEMPORALES



- 1.- DESINFECTARSE LAS **ZAPATILLAS** EN LA ENTRADA MEDIANTE EL SPRAY.
- 2.- DESINFECTARSE LAS **MANOS** EN EL DOSIFICADOR DE LA ENTRADA.
- 3.- **OBLIGATORIO** TRAER **TOALLA** AL GIMNASIO. UTILIZA LA TOALLA PARA SECAR TU SUDOR Y EVITAR QUE APARATOS, BICICLETAS Y ESTERILLAS HAGAN CONTACTO CON TU ANATOMÍA.
- 4.- UNA VEZ ACABADO EL EJERCICIO **LIMPIA** LOS EQUIPOS QUE UTILIZASTES CON LA TOALLA PARA ELIMINAR POSIBLES RESTOS DE SUDOR.
- 5.- **EVITAR** EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE TOSER/ESTORNUDAR EN MÁQUINAS U OTROS MATERIALES DEL GIMNASIO.
- 6.- OBLIGATORIO LA UTILIZACIÓN DE **ROPA Y CALZADO ADECUADO Y LIMPIO** PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA.
- 7.- SE RECOMIENDA EL USO DE **MASCARILLA** (NO ES OBLIGATORIO).
- 8.- CADA VEZ QUE SE UTILICE UNA MÁQUINA, BARRA, MANCUERNA O ACCESORIO **DESINFECTARLA** CON LOS **DOSIFICADORES** QUE HABRÁ EN VARIAS ZONAS DE LA SALA Y DEVOLVERLO A SU LUGAR DE ORIGEN.
- 9.- RESPETAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD ENTRE PERSONAS.
- 10.- **FINALIZADA** LA SESIÓN, SE RECOMIENDA LAVARSE LAS MANOS, RECOGER LAS PERTENENCIAS, Y ABANDONAR EL GIMNASIO.
- 11.- LAS MÁQUINAS, APARATOS, BICICLETAS, ESTERILLAS Y DEMÁS MATERIALES DEL GIMNASIO SON **DESINFECTADOS** POR EL MONITOR DEL GIMNASIO AL MENOS UNA VEZ AL DÍA PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE LOS USUARIOS.

