

TABLA DE CONTENIDO

Artículo 1°. - Uso.....	1
Artículo 2°. - Comité.....	1
Artículo 3°. - Normas de uso	3
Artículo 4°. - Turnos de las máquinas cardiovasculares.....	7
Artículo 5°. - Normas de aseo.....	8
Artículo 6°. - Recomendaciones	9

REGLAMENTO PARA EL GIMNASIO AMÉRICA TENIS CLUB

Artículo 1º. - Uso

El uso del gimnasio se regirá por los artículos establecidos por las disposiciones de la Junta Directiva, por el presente reglamento y por las normas que emita el Comité de Gimnasio.

Parágrafo: El presente reglamento obliga a todos los socios, asociados, sustitutos, juniors mayores de 12 años, padres beneficiarios (padre mayor de 60 años y madre a cualquier edad) e invitados mayores de 12 años. El uso del gimnasio es exclusivo para los socios; no está permitido el uso para empleados.

Artículo 2º. - Comité

El gimnasio estará a cargo de un comité nombrado por la Junta Directiva de acuerdo con los Estatutos vigentes y tendrá un director que velará por los aspectos operativos y el cumplimiento del reglamento del gimnasio.

a) La Junta Directiva nombrará dos (2) o más integrantes para transmitir y presentar a la Junta Directiva todas las propuestas que garanticen el buen uso del gimnasio, como también coordinar las diferentes actividades.

b) El Comité deberá ser integrado únicamente por miembros activos de la Corporación; por tanto no podrán formar parte los asociados, juniors, ni sustitutos. Pero podrá ser conformado por los integrantes de la administración que defina la Junta Directiva. Dicho Comité queda facultado para hacer llamadas de atención por escrito a quienes incumplan el reglamento.

c) Los miembros de los comités son de libre nombramiento y remoción por parte de la Junta Directiva.

d) El Comité de Gimnasio se deberá reunir cada vez que lo considere pertinente.

e) El Comité deberá velar por el cumplimiento del reglamento del gimnasio.

Artículo 3°. - Normas de uso

El gimnasio podrá ser utilizado por los miembros del América Tenis Club, socios, asociados, sustitutos, sus hijos y sus invitados mayores de doce (12) años de edad.

a) Es responsabilidad de cada usuario la seguridad y el adecuado uso de los elementos con los que practique la actividad. Cualquier daño o avería deberá ser asumida por la persona que lo genere.

b) Las personas con alguna prescripción médica podrán hacer uso del gimnasio con la supervisión indicada de acuerdo con su patología.

c) El horario del gimnasio será de lunes a viernes de 6:00 am a 9:00 pm y sábados, domingos y festivos de 7:00 am a 7:00 pm.

d) Para efectos de la utilización del gimnasio, tendrán prioridad las actividades debidamente programadas y anunciadas con anticipación en la cartelera o por otros medios de comunicación disponibles para los miembros del América Tenis Club.

e) No podrá hacer uso del Gimnasio ninguna persona que haya ingerido licor o sustancias psicoactivas. En caso de presentarse esta situación, los instructores reportarán el hecho a la Administración del América Tenis Club quien seguirá el procedimiento respectivo.

f) Los usuarios del gimnasio pueden utilizar las bicicletas de spinning bajo su propia responsabilidad.

g) Las pesas se deben descargar con cuidado y no soltarlas sobre el piso.

h) Por comodidad propia y la de los demás usuarios, las máquinas de carga se deben dejar libres de peso una vez se utilicen.

i) Cuando se inicie la rutina en una máquina, se debe verificar que el usuario que lo antecedió ya haya terminado su entrenamiento o llegar a un acuerdo para el uso alternado de las mismas.

j) El lenguaje que se utilice en esta área debe ser moderado y cordial, evitando las palabras soeces.

k) El gimnasio cuenta con una ambientación musical; si usted desea puede hacer uso de un reproductor musical personal para lo cual se deberá utilizar con audífonos.

Solamente el instructor puede cambiar el canal de música o de televisión de techo.

l) Ningún elemento del gimnasio podrá ser retirado de las instalaciones del mismo.

m) El servicio del gimnasio no tiene costo alguno para los miembros del América Tennis

Club; la Junta Directiva establecerá la tarifa para miembros e invitados a las clases que requieran instructor tales como: Aeróbicos, Rumba, Spinning, Stretching, Yoga, Pilates, entre otras. Este valor deberá ser cancelado por los miembros, firmando un vale con cargo a su cuenta; si desea utilizar otro medio de pago deberá efectuarlo únicamente en la cafetería u oficina de cartería. De igual manera la Junta Directiva establecerá un cobro para el invitado que haga uso del gimnasio, y éste solo podrá ingresar dos (2) veces al mes.

n) Para las clases que requieran instructor y tengan cupo limitado como Pilates, Spinning y otras, los usuarios deberán inscribirse en la recepción del gimnasio. Los turnos se guardarán hasta por cinco (5) minutos a partir del inicio de la clase respectiva, pasado ese tiempo el turno podrá ser asignado a otra persona.

o) No está permitido a los miembros del Club o terceros dictar clases grupales, ni personalizadas en cualquiera de sus

modalidades, o instruir a otros usuarios en el área del gimnasio sin previa autorización.

p) Los horarios de las clases serán fijados por la Administración de acuerdo con las sugerencias del Comité de Gimnasio y se publicarán en las carteleras del Club, teniendo en cuenta la cantidad de miembros que demanden cada uno de los servicios.

Artículo 4°. - Turnos de las máquinas cardiovasculares

a) El turno será reservado por 10 minutos a partir de la hora inicial y si no es cubierto, será asignado al usuario que siga en la lista de espera.

b) El tiempo máximo de cada turno es de veinte (20) minutos más cinco (5) de enfriamiento.

c) En caso de que algún usuario se encuentre a la espera de una máquina, se le debe ceder el turno una vez se complete el tiempo máximo de

uso. En caso contrario, se podrá continuar con la rutina de ejercicio.

Artículo 5°. - Normas de aseo

a) Los usuarios deben ingresar al gimnasio con la indumentaria adecuada, los zapatos deben ser tipo tenis, no se permite el uso de zapatos tenis que hayan sido utilizados en los campos de tenis, guayos, zapatos de calle, sandalias, ni estar descalzos.

b) No está permitido entrar con maletines, termobag y raquetas de tenis, ya que obstaculizan el espacio de circulación.

c) Ninguna persona podrá utilizar las instalaciones del gimnasio, maquinas cardiovasculares y pista de aeróbicos a menos que tenga sus zapatos apropiados secos, totalmente libres de polvo de ladrillo, pasto, lodo, etc.

d) No está permitido fumar o ingerir alimentos dentro del gimnasio; las bebidas hidratantes

deben estar dentro de termos o botellas que no sean de vidrio.

e) Al finalizar cada sesión en las máquinas cardiovasculares, el usuario deberá limpiar la máquina que utilizó, para lo cual se tendrán disponibles atomizadores con alcohol para limpiar el manubrio, pantalla y sillines.

f) Se recomienda el uso de una toalla personal por razones de higiene, que podrá reclamar en la recepción del gimnasio; una vez termine su rutina y se vaya a retirar del gimnasio, esta toalla debe depositarla en la caneca correspondiente.

g) Con el fin de cuidar los equipos, máquinas y pista del gimnasio, es indispensable el uso de una toalla de tela.

Artículo 6°. - Recomendaciones

a) Los usuarios deben seguir las recomendaciones de los profesores del área. Cualquier modificación en una rutina de

ejercicios puede ocasionar lesiones, que serán responsabilidad exclusiva del usuario.

b) Mantenga un tono de voz moderado en todo momento, especialmente cuando atienda una llamada de celular.

Este Reglamento fue aprobado por la Junta Directiva en su sesión del 11 de diciembre de 2017.



**La motivación es lo que te pone en marcha
y el hábito es lo que hace que sigas.**