

Normas de Uso del Gimnasio del Club Tenis Pamplona

Horario de apertura

- **Lunes a viernes:** de 7:00 a 22:00 h.
- **Sábados, domingos, festivos:** de 8:00 a 22:00 h.

Acceso al Gimnasio

- Para acceder al gimnasio, el socio debe estar dado de alta en la cuota correspondiente (anual, semestral, trimestral, bonos de 30, de 10, etc.).
- No está permitido acceder al gimnasio con bolsos deportivos ni prendas de abrigo. Estos deberán guardarse en los vestuarios generales. Solo se podrá ingresar con una bolsa de tela que contenga el material básico de entrenamiento.

Consultas Médicas

- Antes de comenzar cualquier actividad física, es importante consultar con el médico para comprobar que no existe ninguna contraindicación para realizar ejercicio físico.

Uso del Material y Equipamiento

- Cada usuario deberá recoger el material utilizado después de cada ejercicio (discos, mancuernas, barras, etc.).
- Los descansos entre las series de las máquinas de fuerza (de placas) deberán hacerse fuera de la máquina para que otro usuario pueda utilizarla mientras tanto.

Higiene y Limpieza

- Con el fin de mantener una buena higiene en el gimnasio, cada usuario deberá llevar su propia toalla.
- Después de utilizar las máquinas, el usuario deberá limpiarlas con papel y desinfectante.

Ropa y Calzado Adecuado

- Se debe acceder al gimnasio con ropa y calzado adecuado. En ningún caso se podrá entrenar sin camiseta.

Manipulación de los Elementos de la Sala

- Las ventanas, la música, la iluminación y cualquier otro elemento de la sala solo podrán ser manipulados por los monitores de sala.

Contacto para Sugerencias

- Para cualquier comunicación, sugerencia, mejora, etc., puede ponerse en contacto con el Club a través de la dirección de correo electrónico: **deportes@club-tenis.com**