



## **NORMAS PARA EL ADECUADO FUNCIONAMIENTO DE LA SALA FITNESS DE LEGUTIO:**

- 1.- Antes de entrenar **pasa tu dedo por el control de accesos** de la puerta de entrada.
- 2.- Después de cambiarte en los vestuarios deja tus **pertenencias en las taquillas** (no en el gimnasio).
- 3.- Recuerda que las **taquillas no** son **personales** y no se podrán dejar pertenencias de un día para otro.
- 4.- Utiliza de manera correcta la maquinaria (posturas y pesos adecuados). Si desconoces como hay que utilizar los aparatos pregunta al monitor o consulta al Servicio de Deportes del Ayuntamiento.
- 5.- **Trae una toalla** para limpiar los restos de sudor de los aparatos (evita la utilización de papel en estos casos).
- 6.- Después de cada sesión de entrenamiento **deja todo en su sitio** (mancuernas, discos, bancos, esterillas...).
- 7.- Cuando te duches **sécate en la zona de duchas** y no donde están los bancos (llévate la toalla).
- 8.- Si encuentras algún **aparato averiado o desajustado** y/o tienes alguna sugerencia respecto a la sala fitness y su funcionamiento puedes comentárselo al monitor o utilizar el **buzón de sugerencias**. También puedes escribir un email a [kirolak@legutio.eus](mailto:kirolak@legutio.eus) o llamar al teléfono 671 520635//945 455010 (Aitor) .Wachap también si prefieres. Siempre que lo hagas deja tu nombre para que podamos contestarte.

Muchas gracias por tu colaboración. Cuidemos nuestras instalaciones. Es un bien de todos/as.