

R- Reglamento de Fitness (Clases dirigidas)

R-1.- Obligatorio: Sólo por el hecho de ingresar a una Clase Dirigida se entiende que conoces y aceptas cumplir el presente Reglamento en su totalidad.

R-2.- Riesgos: La práctica deportiva conlleva riesgos, por lo que al ingresar aceptas que es bajo tu cuenta y riesgo. Ni el Club ni sus trabajadores asumen responsabilidad alguna por lesiones corporales o pérdidas de vida.

R-3.- Enfermedades infecciosas: Está prohibido el ingreso si se padece de enfermedades infecciosas, heridas abiertas o quemaduras severas en la piel.

R-4.- Examen físico: Es responsabilidad del deportista o de los padres de menores de edad, consultar con el médico del deporte sobre la valoración del estado físico. Deberá avisarse al médico y a los entrenadores si se padece de una enfermedad crónica como diabetes, asma, insuficiencia renal o cardíaca, etc.

R-5.- Edad mínima y carriolas: La edad mínima para ingresar a clases dirigidas de fitness es de 14 años. No está permitido ingresar con menores de edad ni con carriolas.

R-6.- Ropa deportiva y toalla: Es obligatorio el uso de ropa y calzado deportivo en buen estado, limpio y sin mal olor, así como usar una toallita para secar el sudor. Está prohibido tomar clases dirigidas con el torso descubierto.

R-7.- Alimentos y bebidas: Prohibido ingresar con bebidas alcohólicas y con envases de cristal. Sólo están permitidas las bebidas hidratantes en envase de plástico. No está permitido fumar ni ingresar con aliento alcohólico.

R-8.- Sustancias nocivas: Prohibido la venta, consumo y aplicación de sustancias nocivas para la salud, como esteroides anabólicos o drogas de cualquier tipo.

R-9.- Responsable: El responsable y autoridad dentro de la clase es el instructor. Sus indicaciones para mantener el orden deberán ser acatadas en todo momento.

R-10.- Música y videos: El tipo de música y videos, volumen y contenido son responsabilidad del instructor, y no podrán ser cambiados a solicitud de otra persona.

R-11.- Puntualidad: Todas las clases iniciarán a tiempo aún y cuando haya

Reglamento de Fitness (Clases Dirigidas)

una sola persona. Quien llegue tarde podrá tomarla bajo su cuenta y riesgo. El instructor no está obligado a instruirlo o darle seguimiento durante la clase.

R-12.- Cupo limitado: Según la disciplina y el salón de que se trate, el cupo es limitado. El instructor es la autoridad para permitir o no el ingreso por considerar que la clase está llena. Siempre que haya cupo, se deberá permitir el ingreso.

R-13.- Respeto y Buenas Costumbres: Para lograr una mejor convivencia y un mejor aprovechamiento de la clase por parte de todos los participantes, se debe respetar lo siguiente:

- a. No tomar las clases en ayunas.
- b. Seguir las instrucciones del instructor durante toda la clase.
- c. Prohibido escupir o sacudir el sudor.
- d. Salir del salón al terminar la clase para permitir el inicio de la siguiente.
- e. Prohibido el uso de palabras altisonantes, gritos y faltas de respeto.
- f. Se sancionará a quien mediante palabras, comportamientos o insinuaciones inapropiadas moleste a cualquier persona.
- g. Está totalmente prohibido molestar a alguien con *bullying* o actitudes de acoso verbal o físico.

R-14.- Equipo y accesorios: Es obligatorio:

- a. Dejar el equipo y piso por completo secos y limpios al terminar la clase.
- b. Devolver a su lugar el equipo utilizado.
- c. Prohibido sacar del salón el equipo y accesorios.
- d. En RPM y Spin, está prohibido mover las bicicletas de lugar, cambiar asientos o manubrios, y manipularlas con herramientas ajenas al área.
- e. Cualquier daño causado intencionalmente será pagado por el responsable; y si se trata de un invitado, el socio que lo invitó será responsable del pago.

R-15.- Lugares exclusivos: No hay lugares exclusivos, ni se permiten apartados de ningún tipo ni bloquear los equipos para que alguien más los pueda usar. Cualquier persona podrá colocarse en cualquier lugar y utilizar cualquier equipo.

R-16.- Ventanas: Cuando el instructor lo considere conveniente, se abrirán las ventanas o encenderán los ventiladores. Si esto causa molestia, la persona afectada deberá cambiarse de lugar.

R-17.- Asignación de salones y entrenadores: La asignación de las clases

Reglamento de Fitness (Clases Dirigidas)

y entrenadores en cada salón será determinada por la Gerencia de Deportes. Se dará preferencia a los salones más grandes para las clases más numerosas y que cumplan con las condiciones necesarias para la disciplina de que se trate. Las clases con un promedio de asistencia menor a 3 personas serán canceladas. No habrá más de una clase de la misma disciplina a la misma hora.

R-18.- Sanciones: Cualquier falta al presente Reglamento será reportada por el personal del área y será sancionada por el Consejo Directivo, según el caso.