

# NORMAS DE USO DEL GIMNASIO MUNICIPAL

---

1. Es obligatorio el uso de toalla, un calzado apropiado y ropa deportiva.
2. Hay que respetar las normas de higiene personal, ya que se comparte la sala con más usuarios.
3. Hay que dejar las máquinas libres en los descansos entre serie y serie.
4. Se debe recoger el material que se use.
5. El consumo de alimentos, cigarrillo u otros deben realizarse por fuera de las instalaciones del gimnasio.
6. No está permitido hacer uso del gimnasio en estado de embriaguez o bajo los efectos de sustancias psicoactivas.
7. Ningún usuario podrá usar la sala a partir de las 22:00 horas.
8. Solo se admiten las personas que van a realizar la actividad física.

**RECUERDE Mantenerse hidratado antes, durante y después de la actividad física.**

