

REGLAMENTO GENERAL

Centro de Bienestar Mazurén

Horario de servicio

Lunes a Jueves de 5:00 am a 9:50 pm

Viernes de 5:00 am a 7:50 pm

Sábados de 6:00 am a 5:50 pm

Domingos y Festivos de 8:00 am a 11:50 am

- Están autorizados a ingresar al gimnasio todas las personas que hayan adquirido cualquiera de los planes de gimnasio y se encuentren vigentes.
- Es indispensable la firma del documento Parq & You para iniciar la práctica de Actividad Física.
- Para acceder a los servicios del gimnasio Mazuren por primer vez se debe solicitar cita con el medico deportólogo, así mismo informar al entrenador sobre cualquier condición física que pueda afectar su salud.
- En caso de extraviar la rutina de entrenamiento, se debe solicitar nuevamente cita con deportólogo.
- El ingreso es para personas mayores de 14 años de edad.
- Identificarse con los entrenadores cuando ellos lo soliciten con la finalidad de llevar un control de acceso.
- Toda persona que ingrese al gimnasio Mazuren ingresa bajo su responsabilidad, en cuanto a accidentes sufridos en la práctica, así como los traumas y quebrantos de salud que pudieran presentarse.
- Hacer un buen uso de los implementos y equipos dispuestos para la práctica de la actividad física.
- Hacer uso de toalla personal, hidratarse antes, durante y después de la práctica de actividad física.
- Hacer limpieza de las maquinas e implementos que haga uso.
- Para hacer uso de las áreas del gimnasio los usuarios deben portar prendas deportivas que permitan la movilidad articular.
- Por seguridad evitar usar envases de vidrio al interior del gimnasio.
- No se debe ingerir alimentos dentro de las áreas donde se realiza actividad física.
- Antes, durante y después de la actividad física tenga en cuenta las indicaciones del profesional encargado, recuerde que lo más importante es preservar su salud e integridad.
- Después de hacer uso de discos, mancuernas, barras y demás aditamentos dejarlos en el lugar donde los encontró.
- La administración del gimnasio no se hace responsable por pérdida o daño de ningún elemento personal.
- Por seguridad abstenerse de usar anillos y pulseras mientras haga uso de los equipos.
- Evitar dejar pertenencias sobre las ventanas.
- Hacer uso de los casilleros con su respectivo candado.

- Manejar un lenguaje y trato adecuado dentro de las instalaciones.
- No ingresar en estado de embriaguez o bajo los efectos de sustancias psicoactivas.
- Informar cualquier anomalía que se pueda presentar en las instalaciones y que ponga en riesgo el correcto funcionamiento o la seguridad común.
- Se presta servicio de vestier y duchas, por tal motivo se solicita hacer uso adecuado de las instalaciones.

TERMINOS Y CONDICIONES DEL SERVICIO

- Todos los planes incluyen valoración médica con deportólogo, ficha de entrenamiento y asesoría del servicio con profesional de Actividad Física.
- El trámite de congelamiento de plan de gimnasio ó reposición de tiempo solo se realizara con incapacidad médica a través del correo gimnasio.mazuren@colsubsidio.com
- Todos los planes de gimnasio son personales e intransferibles.
- En caso de que el gimnasio no preste servicio un día, y mientras se haya notificado con anterioridad, no hay reposición de tiempo.
- Los usuarios aceptan leer y cumplir el reglamento general de gimnasio.
- Todo usuario inscrito al gimnasio y con plan vigente tiene derecho a traer un (1) invitado una (1) vez al mes. Este invitado no puede tomar otra cortesía dentro de los 30 días calendario siguiente a su ingreso.
- Otros no previstos en este documento mientras sean publicados dentro del gimnasio.

En el área de pesas:

- En caso de no saber cómo utilizar una máquina, o desconocer la ejecución de un ejercicio consultar con el entrenador, evite exponerse a una lesión.
- Revisar siempre que los pasadores (PIN) que seleccionan el peso estén bien asegurados.
- No obstaculizar el paso con Discos, Mancuernas, Barras, Steps, u otros elementos que puedan ocasionar un accidente.
- Haga uso del papel limpión y líquido para dejar la maquina o implemento que utilizo en las mismas o mejores condiciones de limpieza en que lo encontró.
- Atender las indicaciones del personal encargado.
- Evite hacer uso de sus dispositivos electrónicos en el área de trabajo físico.
- Todas las máquinas y aditamentos de entrenamiento son de uso compartido, mientras que descansa permita el uso a otra persona que lo requiera.

En el área cardiovascular (salones y maquinas):

- En caso de no saber cómo utilizar una máquina, o desconocer la ejecución de un ejercicio consultar con el entrenador, evite exponerse a una lesión.
- Evite ingresar elementos innecesarios, haga uso de los casilleros.
- Después de hacer uso de colchonetas, barras, mancuernas, balones y demás elementos déjelos limpios y en el lugar que corresponde.
- El instructor dispone de cada área y cada clase según la necesidad, de esta manera es potestad de él la cantidad de personas que ingresan a clase o hacer modificaciones del ambiente de trabajo (ventilador, aire acondicionado).
- Evite separar maquinas o áreas con implementos personales, recuerde que este es un espacio compartido y todos tenemos derecho a hacer uso de lo que encontramos en él.