



REGLAMENTO INTERNO DE INGRESO Y PERMANENCIA EN LAS INSTALACIONES

1.- HORARIOS DE OPERACIÓN:

Lunes a Jueves de:	6:00 am - 22:00 pm
Viernes de:	6:00 am - 21:00 pm
Sábados de:	8:00 am - 16:00 pm
Domingos de:	9:00 am - 14:00 pm

Dichos horarios de operación podrán ser modificados por Gimnasio Activo, S.A. de C.V. conforme a las necesidades o condiciones del servicio.

2.- Es obligación de los instructores del gimnasio ayudar, asesorar o apoyar a cualquier socio que así lo solicite. El personal del gimnasio se identifica con playera negra (para los entrenadores en turno y personales), quienes están disponibles durante el horario de servicio.

3.- El socio que requiera de una atención dedicada y exclusiva durante su tiempo de ejercicio, podrá contratar el servicio de entrenamiento personalizado, el cual deberá pagarse previamente en la recepción del gimnasio.

4.- Ninguna persona ajena al staff puede ejercer como instructor personalizado.

5.- El Socio deberá de informar al entrenador en turno o entrenador personal, en caso de cualquier impedimento físico, dieta, embarazo, o cualquier padecimiento o problema de malestar físico que pudiera poner en riesgo su salud o integridad física.

6.- Para tener acceso a las instalaciones del gimnasio cada socio deberá registrarse en el sistema biométrico instalado en el Gimnasio y estar al corriente en el pago de sus cuotas conforme a la periodicidad de pago contratada.

7.- Invariablemente los Titulares o Usuarios de la membresía deberán contar con una toalla para su uso personal.

8.- Es obligatorio el uso de ropa y calzado deportivo adecuado en el interior de las instalaciones del Gimnasio.

9.- Sólo se permite introducir e ingerir bebidas hidratantes, por lo cual todo Titular o Usuario de la membresía deberá abstenerse de introducir e ingerir alimentos, cualquier bebida alcohólica, enervantes y/o medicamentos de uso controlado, la persona que contravenga lo anterior será puesto a disposición de las autoridades competentes cuando así proceda.

6.- Toda persona tiene la obligación de hacer buen y adecuado uso de todos los equipos e instalaciones; destinándolos sólo para la actividad deportiva propia a su naturaleza.

7.- Si antes de empezar cualquier actividad el Titular o Usuario de la membresía se percata de que algún equipo no está funcionando en forma adecuada deberá informarlo inmediatamente al personal encargado.

8.- El tiempo de uso de los equipos será de hasta veinte (20) minutos cuando haya más de una persona esperando, permitiendo siempre que otras personas los utilicen.

9.- En el uso de pesas, mancuernas o algún aparato de naturaleza similar, no se deben dejar caer al suelo; se tienen que bajar cuidadosamente, no dejarlas sobre colchonetas ni asientos y colocarlos en su lugar después de utilizarlos.

10.- Queda estrictamente prohibido ofrecer dinero al personal del gimnasio, así como pactar, comercializar o exigir algún arreglo o convenio con dicho personal; quien o quienes sean sorprendidos realizando cualquier tipo de transacción, les será cancelada su membresía en forma

automática y el personal involucrado será sancionado con la suspensión definitiva de sus labores en la empresa.

11.- El personal del gimnasio tiene estrictamente prohibido comercializar cualquier clase de bienes y servicios dentro o fuera de sus instalaciones, por lo que Gimnasio Activo, S.A. de C.V., no se hace responsable por cualquier conducta ilícita cometida por su personal en contravención a dicha prohibición.

12.- Utilizar audífonos si se desea escuchar música.

13.- Todo Titular o Usuario deberá respetar el horario y lineamientos dependiendo de la clase de membresía que goce.

14.- Todo Titular o Usuario deberá encargarse del resguardo y cuidado de todos aquellos objetos personales y bienes de valor que introduzca a las instalaciones del Gimnasio, deslindando de cualquier responsabilidad al Gimnasio por la pérdida, robo o destrucción de ellos.

15.- Se deberá tratar con respeto y cordialidad a los demás Titulares, Usuarios y personal del gimnasio.

16.- Por seguridad no acudir al gimnasio con niños menores de 12 años, ya que el Gimnasio no cuenta con instalaciones adecuadas para ellos.

17.- No se permitirá el acceso al área de pesas y equipo cardiovascular a menores de 16 años, a excepción de los casos que en su momento sean autorizados por la administración, en cuyo caso el menor estará acompañado de un usuario adulto, sujeto a las limitantes indicadas por el entrenador en turno, deslindando de la forma más amplia y de toda responsabilidad al gimnasio mediante la firma de una carta de liberación de responsabilidades que la administración proporcionará al padre o tutor.

18.- Se prohíbe fumar dentro de las instalaciones del Gimnasio.

19.- Se prohíbe incurrir en actos inmorales o manifestaciones de afecto excesivas.

20.- Se prohíbe reubicar el equipo del lugar destinado para su uso.

21.- Se prohíbe utilizar vocabulario ofensivo dentro del gimnasio.

22.- El uso de los vestidores estará sujeto a las siguientes reglas:

- a)** Cada Titular y/o Usuario deberá entregar una identificación oficial para solicitar uso de toallas o de casilleros.
- b)** Los Titulares o Usuarios que soliciten toallas deberán pagar conforme a las tarifas vigentes, el importe de la renta por el uso de las mismas.
- c)** Por higiene no se permite bañarse, rasurarse, ni aplicar ningún tratamiento facial, Jabón, shampoo, productos corporales o capilares dentro del vapor.
- d)** Se prohíbe depilarse dentro del área de casilleros. El uso de sandalias será obligatorio en el área de casilleros, así como en áreas húmedas.
- e)** Las secadoras únicamente podrán ser utilizadas para el cabello.
- f)** No se permite el apartado de regaderas.
- g)** Se deberá hacer uso racional del agua.
- h)** Los casilleros están sujetos a disponibilidad, por lo cual, no se permite el apartado de los mismos.
- i)** Depositar la basura en el lugar indicado.
- j)** Queda estrictamente prohibido realizar cualquier tipo de comercio.
- k)** El gimnasio no se responsabiliza de dinero u objetos o valores robados, dañados o extraviados de acuerdo a lo dispuesto en el Reglamento interno del gimnasio.
- l)** El Titular o Usuario deberán cubrir el costo de la toalla en caso de extravió o deterioro.

23.- La contratación del servicio de entrenador personal, se regirá por lo siguiente:

- a) Este servicio solo podrá ser contratado con los entrenadores que asigne el gimnasio.
- b) El entrenador personal prestará atención y servicio únicamente al Titular o Usuario que lo contrate.
- c) El entrenador personal definirá y dará el seguimiento correspondiente a la rutina implementada por medio de sistemas de entrenamiento personalizado.
- d) El entrenador personal acordará con el Titular o Usuario el horario de entrenamiento y ambos deben presentarse puntualmente a la hora señalada.
- e) El número máximo de personas por sesión de entrenamiento será de 3 (en función de las características de cada individuo y existiendo común acuerdo).
- f) La duración de la sesión será de 60 minutos como máximo, que equivale a un vale de entrenamiento personal.
- g) El tiempo de tolerancia será de 15 minutos, después de los cuales la sesión será cobrada. El tiempo de retraso no se repone.
- h) Al término de cada sesión se le deberá entregar un vale al entrenador.
- i) Si se desea cancelar una cita por cualquiera de las dos partes, se deberá notificar con 4 horas de anticipación, de no ser así, la sesión será cobrada (en el caso del socio) o, se repondrá una sesión sin costo (en el caso del entrenador).
- j) El socio tiene la libertad de cambiar de entrenador.
- k) La caducidad de los vales es de 6 meses después de la fecha de compra.
- l) Los vales de entrenamiento personal son intransferibles.
- m) Los precios están sujetos a cambios.
- n) El pago de los vales de entrenamiento personal tendrá que ser efectuado directamente en la recepción.

24.- Del salón de usos múltiples y CrossFit

- a) No se permitirá la entrada a las personas que no participen en la clase.
- b) Para evitar lesiones queda prohibida la entrada después de 10 minutos de iniciada la clase.
- c) Los lugares en clase se ocuparán conforme vayan llegando los Titulares o Usuarios.
- d) Usar únicamente zapato deportivo.
- e) Usar una toalla personal.
- f) Regresar a su lugar el equipo que utilice.
- g) Dieta, embarazo o cualquier impedimento físico, deberá informarse al instructor.