



REAL CASINO DE TENERIFE

FUNDADO EN EL AÑO 1840  
MEDALLA DE ORO DE LA ISLA  
MEDALLA DE ORO DE LA CIUDAD  
PLACA AL MÉRITO TURÍSTICO

# GIMNASIO

## NORMAS DE USO

1. Hay que estar debidamente equipado con ropa y calzado deportivo.
2. Por razones de higiene, es obligatorio el uso de toallas en los distintos aparatos, extendiéndolas para evitar mojarlos con el sudor, que en todo caso deberá limpiarse después de su uso. El uso de la toalla es personal e intransferible.
3. Por favor, colocar los discos y accesorios en su lugar, así como descargar los aparatos de discos después de su uso.
4. No acaparar las máquinas de ejercicio, debemos permitir que otras personas las utilicen durante nuestros periodos de descanso.
5. Seguir las instrucciones de uso de cada aparato, (en caso de duda consultar con el monitor).
- **Plataformas vibratorias, Cintas de correr y elípticas: tiempo máximo de uso 20 minutos.**
6. **El monitor es el responsable de la sala, por lo que sus indicaciones sobre el mal uso del aparato o de las instalaciones debe ser respetada.**
7. No se autoriza el uso a **MENORES DE 14 AÑOS**. De **14 a 16 años** se autoriza el uso bajo la supervisión de un adulto.
8. Se ruega no dejar las pesas de golpe en el suelo para evitar su deterioro y el del pavimento del gimnasio.
9. El ascensor para acceder al gimnasio sólo será de uso para personas con minusvalía física.
10. Esta Sociedad está exenta de toda responsabilidad por cualquier perjuicio que pudiera derivarse de la utilización del gimnasio, puesto que incumbe al usuario prever los posibles riesgos que corre con su uso, debiendo, incluso antes, consultar con un médico.

**SOLICITAMOS DE TODOS LOS USUARIOS EL COMPROMISO DE HACER BUEN USO DE ESTAS INSTALACIONES Y SU MATERIAL PARA SU MEJOR CONSERVACIÓN Y DISFRUTE.**