

# NORMAS DE UTILIZACION DEL GIMNASIO y SAUNA

De acuerdo al Reglamento de Régimen Interior aprobado por la Asamblea de Socios de Marzo de 2102, la Junta Directiva ha establecido las siguientes Normas para la adecuada utilización del Gimnasio del Club

1º.- El gimnasio y las saunas solo podrán ser utilizados exclusivamente por socios del RCNR que estén dados de alta como usuarios, estableciéndose dos tipos de cuotas:

**a.- Cuota familiar de Gimnasio, de diez euros al mes,** que permite la utilización del Gimnasio a todos los miembros de la unidad familiar del soci@ solicitante.

**b.- Cuota Individual de Gimnasio, de cinco euros al mes,** exclusivamente para la utilización por el soci@ solicitante.

2º.- No podrán acceder menores de 16 años, salvo que vengan y estén en todo momento acompañados de su padre o madre.

3º.- Los socios/as mantendrán al máximo la limpieza, tanto del gimnasio como de aparatos, vestuarios, duchas y sauna que, una vez utilizados, dejarán en las mismas condiciones que se las encontró.

4º.- Cada usuario llevará sus enseres de uso específico y personal. Una vez realizadas sus actividades físicas y de mantenimiento, serán recogidos y no se podrán dejar depositados en las instalaciones para próximas sesiones.

5º.- El acceso al gimnasio, se realizará con un atuendo específico para la actividad.

6º.- En el vestuario se depositará la indumentaria y el acceso al gimnasio se realizará con una toalla que utilizará en el desarrollo de los ejercicios principalmente en la utilización de los aparatos.

7º.- El Gimnasio tendrá el siguiente HORARIO

De Lunes a Viernes, de 8,00 a 22,00 horas.

Sábados de 8,00 a 19,00 horas.

Los domingos y festivos, previa petición de llaves al empleado de guardia, solo se podrá acceder al Gimnasio de 8,00 a 19,00 horas.

8º.- Monitor de Gimnasio:

En el horario que se indica a continuación los usuari@s del Gimnasio dispondrán del asesoramiento técnico/deportivo de Monitor cualificado

De Lunes a Viernes, de 10,00 a 13,00 horas y de 17,00 a 21,00 horas; los sábados de 10,00 a 13,00 horas.

**9º.- Normas utilización de las Saunas:**

- a.- El horario de la Sauna será coincidente con el del Gimnasio siempre que tengan el mismo acceso; en caso contrario o por razones de control o limpieza, la Junta establecerá un nuevo horario. Solo podrán hacer uso de las Saunas los usuarios al corriente de su cuota de gimnasio.
- b.- Para utilizar la sauna es necesario ser mayor de 18 años, en caso de no serlo, deberán entregar una autorización firmada por el padre/madre o bien venir acompañado de uno de estos.
- c.- El club no se hace responsable del uso indebido de la sauna por el socio y demás instalaciones sin haber tomado las medidas oportunas en materia sanitaria, previa consulta facultativa.
- d.- Se recomienda a los usuarios de la sauna que hagan un uso responsable de la instalación, y que si tienen alguna duda, que se informen antes de usarla.
- e.- El club no se hace responsable de los objetos perdidos en la sauna.