



## PRINCE OF WALES COUNTRY CLUB

### FITNESS FUNCIONAL

En beneficio de un buen funcionamiento del área FUNCIONAL, se han dispuesto las siguientes normas y recomendaciones:

#### NORMAS

1. Los mayores de 18 años pueden acceder libremente al área Funcional.
2. Al ingresar, registre su RUT en la pantalla de recepción.
3. Los menores de 15 años no pueden ingresar al Fitness, excepto en casos de tratamiento médico autorizados previamente por el área de Deportes.
4. Los jóvenes entre 15 y 18 años podrán hacer uso del área con autorización de sus padres en la recepción del Fitness.
5. No se permite hablar por celular dentro del recinto.
6. La vestimenta es deportiva, lo que incluye polera, short o pantalón de buzo y zapatillas.
7. No se permite comer ni llevar alimentos al recinto.
8. Se prohíbe fumar.
9. Si está inscrito en una de las clases dirigidas debe presentar su tarjeta de acceso con el profesor.
10. Después de realizado cada ejercicio se debe dejar seca la zona que ocupó con la toalla.
11. Recoger y ordenar el material, dejándolo en su lugar.

## **RECOMENDACIONES**

- ✓ Solicite una evaluación de su condición física a los profesores, sin costo, que consiste en una medición antropométrica, de composición corporal y aptitud física, para la planificación de su rutina.
- ✓ Antes de iniciar un programa es recomendable presentar a los profesores una evaluación médica.
- ✓ En la primera sesión podrá contar con la asistencia y supervisión de un profesor para la ejecución de cada ejercicio.
- ✓ Periódicamente es recomendable una evaluación física para el control de su programa fitness.
- ✓ Traiga su botella de agua
- ✓ Respete el espacio de cada uno y anima a tus compañeros en sus logros.
- ✓ No tires las barras y discos, nos ayudará a que el material dure más tiempo.