

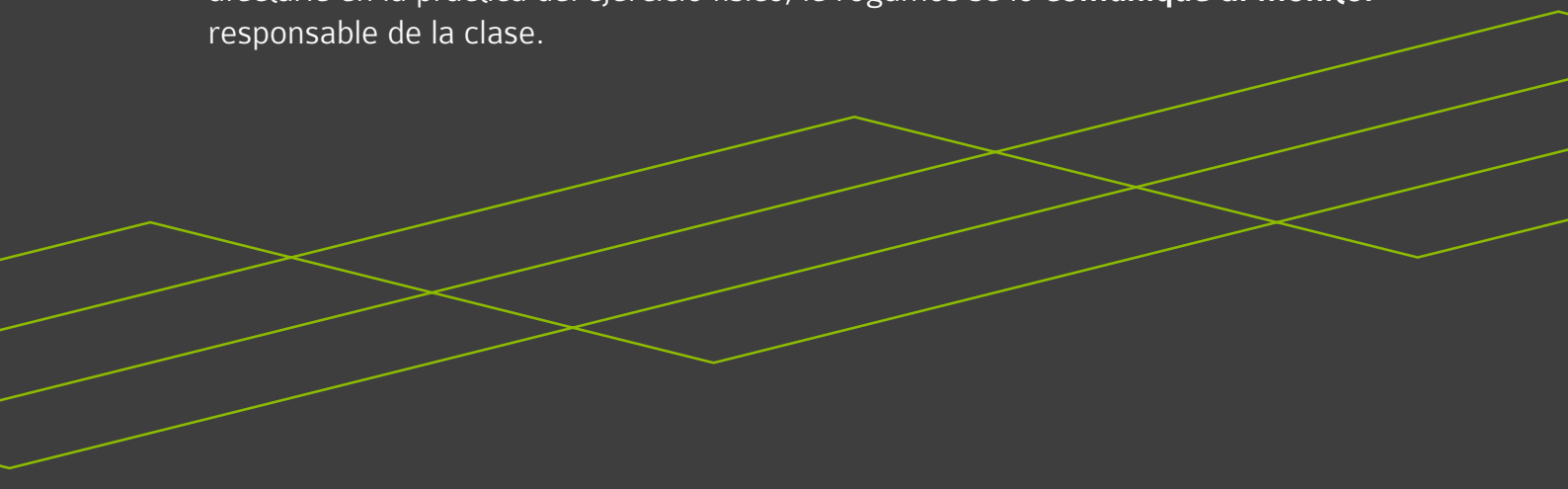
**dreamfit®**

Normativa  
de uso

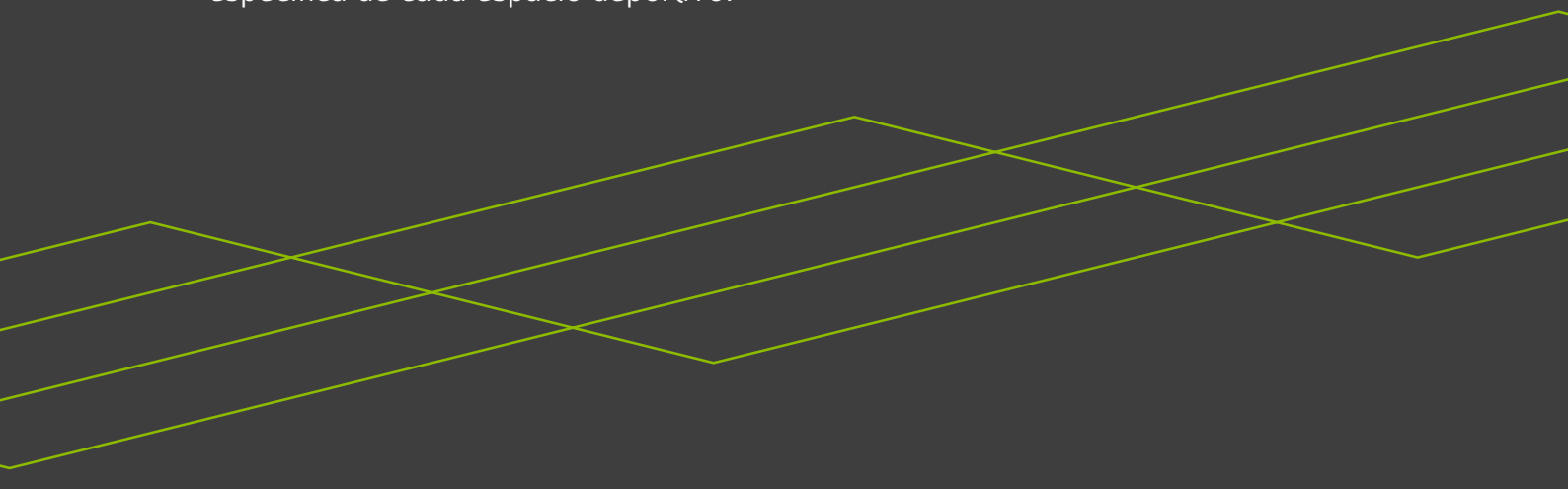
[dreamfit.es](http://dreamfit.es)

# Normativa

## clases colectivas

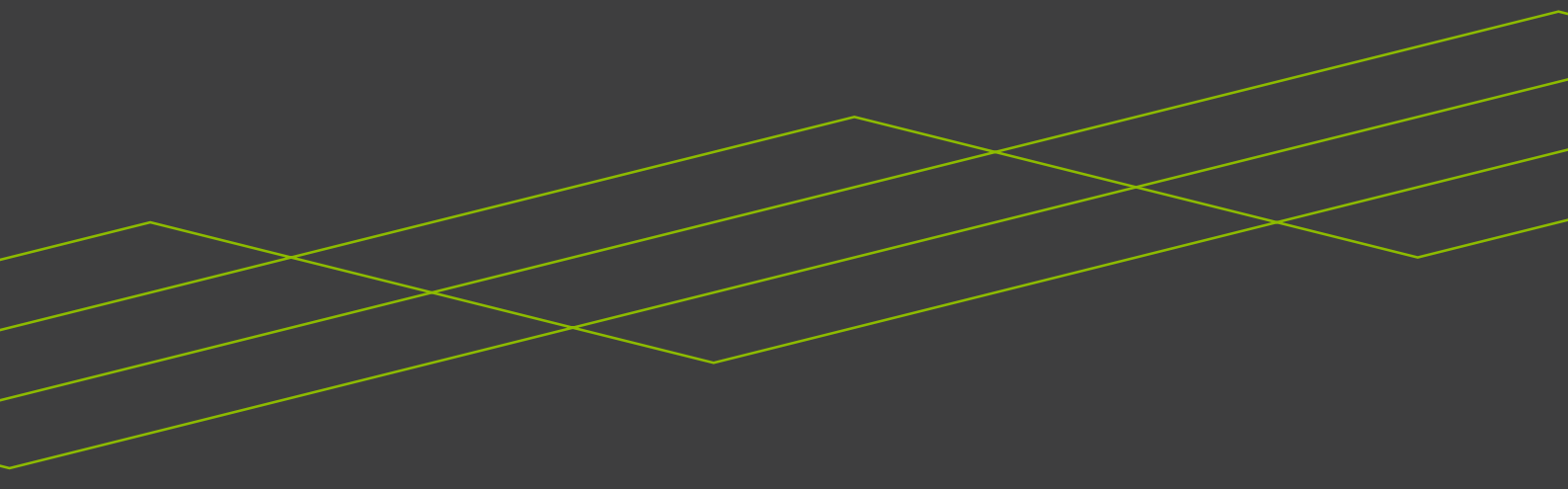
1. Los estudios de clases colectivas están reservadas **exclusivamente para las actividades dirigidas**.
  2. La asistencia a las clases se hará por riguroso orden de inscripción, **no se permite reservar el puesto en la fila de entrada**.
  3. **10 minutos antes** del comienzo de cada clase **se liberarán en el kiosko y la web las plazas disponibles**.
  4. Una vez **completado el aforo** de plazas **no se podrá asistir** a la clase.
  5. Para entrar en la sala hay que esperar a finalizar la sesión anterior.
  6. **Se ruega máxima puntualidad** en el inicio de la clase, al igual que es muy importante por tu salud no abandonar la sesión antes de que ésta finalice.
  7. Se ruega **respeten la situación de los alumnos** que ya se encuentran en la sala a su llegada.
  8. Asegúrese de que el **contenido e intensidad** de las sesiones son los **adecuados** a su nivel actual de condición física.
  9. Por razones de higiene es **obligatorio usar toalla en los ejercicios de suelo**.
  10. **En caso de no poder finalizar la clase**, se ruega **avisar al monitor** al inicio de la misma.
  11. Si sufre algún tipo de **lesión, enfermedad o toma medicación** especial que pueda afectarle en la práctica del ejercicio físico, le rogamos se lo **comunique al monitor** responsable de la clase.
- 

# Normativa sala fitness

1. Es **obligatorio el acceso** a las instalaciones **con calzado deportivo, ropa deportiva y toalla.**
  2. La entrada está permitida **a partir de los 15 años.**
  3. Deberán **dejarse libres las máquinas en los descansos de las series.**
  4. Es obligatorio **colocar el material**, pesas y mancuernas **en su sitio después de su uso.**
  5. Es obligatorio por higiene, **quitarse las zapatillas y utilizar calcetines en la zona de estiramientos.**
  6. **No está permitido sacar material**, pesas y mancuernas **al solárium.**
  7. **Está permitido estirar o hacer abdominales** en la zona del solárium en la que no haya tumbonas.
  8. Por razones de higiene **es obligatorio usar la toalla en los bancos de las máquinas** para no apoyar directamente el cuerpo.
  9. **No se permite entrenar sin camiseta, en bañador o con calzado de calle.**
  10. Es **obligatorio el uso de las papeleras.**
  11. **No se permite fumar, comer e introducir objetos de vidrio** en la sala.
  12. Todos los usuarios deben **cumplir la normativa** general de las instalaciones y la específica de cada espacio deportivo.
- 

# Normativa

## sauna y baño de vapor

1. **Es obligatorio el uso de bañador** para acceder a estos espacios **y toalla** para solarium y sauna.
  2. **Es obligatorio dejar el calzado** en la zona de percheros.
  3. Se recomienda un **uso máximo de 10/15 minutos** de forma continuada.
  4. Se debe **dejar fuera objetos metálicos, gafas, relojes y joyas**.
  5. Antes y después de cada sesión **se recomienda una ducha fría** o contraste de temperatura.
  6. **No está permitido afeitarse** ni aplicarse ningún tipo de **crema corporal, loción o aceite**.
  7. **Importante:** Si es hipotenso, tiene alguna enfermedad cardiovascular, problemas respiratorios, está embarazada o está bajo algún tratamiento farmacológico, consulte con su médico.
  8. **Si experimenta algún malestar**, le recomendamos que salga inmediatamente. **Y pulse el botón de emergencia** que encontrará dentro de la sauna.
  9. **No se permite fumar, comer y acceder con objetos de vidrio** dentro de estos espacios.
- 

# Normativa vestuarios y taquillas

1. Las taquillas guardarropa son de **uso individual**.
  2. Se recomienda **comprobar que ha cerrado correctamente la puerta** con sus pertenencias en el interior.
  3. **DreamFit no se hace responsable de los objetos depositados en las taquillas**, así como de los objetos perdidos por olvido o dejadez.
  4. **No se permite fumar, comer y acceder con objetos de vidrio** dentro del recinto de los vestuarios.
  5. **No está permitido afeitarse, cortarse las uñas, depilarse, teñirse, etc...** u otras acciones de higiene personal.
  6. **Cuando vaya a ducharse**, guarde sus pertenencias en la taquilla y **déjela cerrada**, evitará hurtos.
  7. **No se permite la limpieza de las prendas deportivas dentro del vestuario**.
  8. Es **obligatorio el uso de las papeleras**.
  9. Los vestuarios **deberán ser abandonados 5 minutos antes de la hora de cierre** del gimnasio.
  10. Al finalizar su entrenamiento **la taquilla debe dejarse vacía**.
- 