

Fitness Center Rules

1. No youth under the age of 16 permitted - 14 & 15 year olds are allowed upon completion of the fitness orientation
2. Wipe down equipment when finished. Use sanitary wipes on cardio equipment and spray bottle & towel for benches and machines.
3. No photos or videos are allowed to be taken.
4. Ask a staff member if you do not know how to use equipment.
5. Do not place weights on benches or machines
6. Do not drop weights. Perform exercises in a controlled manner
7. Re-rack weights and put equipment away when finished
8. Limit use of cardio machines to 30 minutes when others are waiting
9. Do not monopolize multiple machines and allow others to “work-in.”
10. Appropriate closed-toe footwear must be worn in fitness area at all times.
11. Chalk is not permitted. Please use weightlifting gloves or straps

Reglas del gimnasio

1. No se permiten jóvenes menores de 16 años; se permiten jóvenes de 14 y 15 años al finalizar la orientación física.
2. Limpie el equipo cuando haya terminado. Utilice toallitas sanitarias en equipos cardiovasculares y botellas con atomizador y toallas para bancos y máquinas.
3. No se permiten fotografías ni vídeos.
4. Pregúntele a un miembro del personal si no sabe cómo utilizar el equipo.
5. No coloque pesas sobre bancos o máquinas.
6. No dejes caer pesas. Realizar ejercicios de forma controlada.
7. Vuelva a colocar las pesas y guarde el equipo cuando haya terminado.
8. Limite el uso de máquinas cardiovasculares a 30 minutos cuando otros estén esperando.
9. No monopolice varias máquinas y permita que otras “trabajen juntas”.
10. Se debe usar calzado cerrado adecuado en el área de fitness en todo momento.
11. No se permite la tiza. Utilice guantes o correas de levantamiento de pesas.



Please report any issues to the manager on duty or front desk.