

NORMAS DEL GIMNASIO FITNESS-CARDIO Y DEL GIMNASIO BÁSICO

FITNESS-CARDIO GIMNASIOKO ETA OINARRIZKO GIMNASIOKO ARAUAK



La actividad deportiva se realizará **INDIVIDUALMENTE**.
Kirol-jarduera **BANAKA** egingo da.



En la medida de lo posible ven cambiada de casa.
Ahal den neurrian, etxetik aldatuta etor zaitez.



Evita utilizar vestuarios y duchas.
Aldagelak eta dutxak erabiltzea saihestu.



Estancia recomendada 1 hora. Piensa en las demás personas.
Egonaldi gomendatua, gehienez ere ordubete. Besteengan pentsatu.



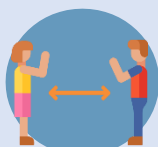
Uso obligatorio de 2 toallas: para apoyar en la máquina y para el sudor.
2 eskuoihal erabili behar dira nahitaez: makinarako eta izerdirako.



Limpia y desinfecta la máquina tras su uso.
Erabili ondoren, makina garbitu eta desinfektatu.



Cumple con el aforo indicado. Espera fuera de la instalación.
Adierazitako edukiera bete. Itxaron instalaziotik kanpo.



Mantén en todo momento los 2 metros de distancia.
Mantendu uneoro 2 metroko distantzia.



Evita el contacto con otras personas, incluido el personal monitor.
Ez jarri harremanetan beste erabiltzaileekin, begiraleekin barne.



El personal de limpieza desinfectará la sala con mayor frecuencia.
Garbiketako langileek sarriago desinfektatuko dute aretoa.