A man on the left and a woman on the right are shown from the chest up, both smiling and lifting dumbbells. The man is wearing a white tank top and holding black dumbbells. The woman is wearing a white and blue athletic top and holding blue dumbbells. The background features a sunburst pattern.

Si no te esfuerzas hasta el máximo...
¿cómo sabrás dónde está tu límite?

ya abrieron el

GINNASIO




Lunes a viernes :
7:00 a.m. a 8:00 p.m.
Jornada continua



Sábados:
8:00 a.m a 12:00 m.

**BIENESTAR UNIVERSITARIO
ÁREA DE RECREACIÓN Y
DEPORTE**



La Universidad Libre pone a disposición de toda la comunidad universitaria, las instalaciones y servicios que se ofrecerán en el gimnasio, en pro de fortalecer el bienestar físico y mental, contribuyendo en el uso adecuado del tiempo libre y el mejoramiento de la calidad de vida.

REGLAMENTO

1. El usuario diligenciará previamente formato de inscripción, para lo cual debe presentar:



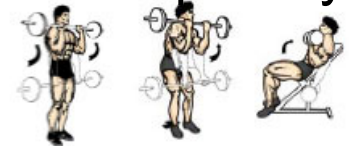
Carné vigente.



Constancia de su EPS, donde el médico certifica que es apto para realizar este tipo de actividad física, no mayor a 3 meses de expedición.

2. La ficha diagnóstica de actividad física será diligenciada por el usuario antes de iniciar el uso del gimnasio.

3. El entrenador diligenciará la ficha de valoración corporal y establecerá la rutina a seguir por el usuario.



4. Para hacer uso de los servicios del gimnasio, el usuario deberá presentar su carné vigente al ingreso a las instalaciones del GYM UL, previo al cumplimiento de los numerales anteriores.

5. El usuario al ingresar al gimnasio diligencia la planilla correspondiente para recibir la llave del casillero, la cual deberá devolver una vez finalice su sesión de entrenamiento.



6. El usuario que pierda la llave del casillero asignado, deberá asumir los costos de los cambio de guarda, mientras esto se soluciona se le retendrá el carné y se informará a la unidad académica o administrativa a la cual pertenece.



7. Los usuarios deberán realizar su práctica en ropa deportiva: pantaloneta, lycra, tenis, sudadera, etc., en todas las locaciones del gimnasio.

8. Cada usuario del GYM UL debe traer una toalla para su uso personal, por seguridad e higiene no se permitirá el ingreso y/o consumo de ningún tipo de alimentos o de envases de vidrio. Solo se puede ingresar agua en envase plástico.



9. El uso de los servicios será bajo la responsabilidad del usuario, quien debe tomar todas las medidas de seguridad para evitar cualquier tipo de lesión.

10. Los entrenadores prestarán un servicio de orientación para el correcto uso de los aparatos. Antes, durante y después de la actividad física tenga en cuenta las indicaciones del profesional asignado, recuerde que lo más importante es mantener su salud e integridad.

11. Se deben dejar los elementos y máquinas utilizadas en el sitio y condiciones en que fueron encontradas. Del buen uso de los mismos depende el servicio que se pueda brindar.



12. Es responsabilidad del usuario cuidar sus objetos personales, la Universidad no se hace responsable de estos.

13. Durante su permanencia dentro de las instalaciones del GYM UL, debe mantener una sana relación interpersonal con los demás usuarios.

14. A las instalaciones del GYM UL solo ingresará la persona que va a hacer uso del mismo.



16. No se podrán realizar reservas de espacios o máquinas para uso o actividad diferente a las propias del gimnasio.



17. El usuario debe informar oportunamente al entrenador cualquier anomalía que detecte dentro de las instalaciones del gimnasio.

Nota: En caso de presentarse comportamientos, actitudes o situaciones no contempladas en este reglamento y que atenten contra la moral, las buenas costumbres, el sano orden y/o los principios deportivos, se resolverán de conformidad con lo normado en los Reglamentos vigentes.

