ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Horarios presenciales trimestre 22-P

Gimnasio de Pesas y Cardio

08:00 - 10:00 h Acceso al gimnasio

10:00 - 10:30 h Sanitización

10:30 - 12:30 h Acceso al Gimnasio

12:30 - 13:00 h Sanitización

13:00 - 15:00 h Acceso al gimnasio

15:00 - 15:30 h Sanitización

15:30 - 17:30 h Acceso al Gimnasio

17:30 - 18:00 h Sanitización

- Traer ropa y tenis deportivos (No bermudas con bolsas, ni zapatos de goma).
- Habrá servicio de baños, vestidores y regaderas.
- Los usuarios que no cumplan con los requisitos de acceso serán sancionados.
- El usuario tendrá 2 horas para programar su rutina; únicamente tendrán acceso y salida del gimnasio una vez por día.
- Equipo y aparatos de cardio: 20 min. por usuario (ergómetros, caminadoras, elípticas y escaleras sin fin.)