

	Directrices generales	Código:	D.G. – RGS -01
	Reglamento General de Servicios	Versión:	1.0
		Fecha:	Mayo 2025
		Página	Página 1 de 3

1. Sobre Nosotros

Training Athletic Club es tu espacio para entrenar, moverte y sentirte bien. Nuestra misión es brindarte una experiencia de acondicionamiento físico completa, con tecnología de punta, instalaciones cómodas y un equipo humano profesional y siempre dispuesto a ayudarte. Queremos que te sientas como en casa y, sobre todo, que disfrutes cada momento en nuestras sedes.

2. Nuestra Filosofía: Buena onda siempre

En nuestras sedes promovemos el respeto, la buena energía y el compañerismo. Esperamos lo mismo de ti, así que:

- Sé amable con todos: compañeros, entrenadores, personal de sede y visitantes.
- Ayuda a mantener un ambiente seguro y respetuoso.
- Entrena con buena vibra. Aquí todos venimos a mejorar, no a competir.

3. Selfis y fotos

¡Claro que sí! Si quieres tomarte una selfi o una foto para motivarte o celebrar tus avances, estás en tu derecho. Solo ten en cuenta:

- No tomes fotos en baños ni duchas.
- Evita que aparezcan otras personas sin su consentimiento.

4. Lockers o gabinetes

La seguridad es primero, este es uno de tus principales deberes, ten en cuenta:

- Usa siempre candado (te recomendamos revisar los tipos compatibles).
- No dejes tus cosas más de 2 días. Si lo haces, serán guardadas por 30 días bajo acta firmada por dos personas del equipo. Después de eso, no podremos responder por ellas.
- Recuerda: cuidar tus pertenencias es tu responsabilidad.

5. Uso de equipos de entrenamiento

Nuestros equipos están para todos. Por favor:

- Úsalos con responsabilidad.
- Comparte con otros usuarios, nadie tiene exclusividad en los equipos.
- No tires las pesas ni los discos al suelo. Evita ruidos fuertes y posibles daños.
- Limpia el equipo que uses. ¡Tu sudor es solo tuyo!

	Directrices generales	Código:	D.G. – RGS -01
	Reglamento General de Servicios	Versión:	1.0
		Fecha:	Mayo 2025
		Página	Página 2 de 3

6. Duchas

El tiempo recomendado para ducharte es lo que dura una canción... ¡no un álbum completo!, mucho menos una canción de más de 5 minutos.

Espera entre 15 y 30 minutos después de entrenar antes de ducharte.

Usa las duchas solo para asearte. Nada de otros usos extraños.

7. ¿Quién es usuario?

El usuario es toda persona natural que hace uso de nuestras instalaciones o servicios, ya sea presencialmente o por medios virtuales. También aplica para visitantes, no necesariamente afiliados.

8. ¿El reglamento aplica para todos?

Sí, este reglamento aplica para todos: usuarios, visitantes, colaboradores y personal de sede. Su incumplimiento puede conllevar sanciones, suspensiones o incluso la expulsión.

9. Prohibiciones (Cosas que NO debes hacer)

Si cometes una conducta prohibida es probable que puedas ser sancionado, expulsado o suspendido, ten en cuenta que las prohibiciones son:

- A. Ingresar con armas (de cualquier tipo).
- B. Superar el tiempo de duchas.
- C. No cumplir con las políticas de lockers.
- D. No tener buen manejo con el uso de los equipos.
- E. Manipular torniquetes o ingresar por lugares no autorizados.
- F. Entrar a oficinas o zonas restringidas sin autorización.
- G. Ingresar menores de 13 años.
- H. Ingresar con animales, excepto mascotas de apoyo con certificado médico.
- I. Usar las máquinas como si fueran solo tuyas.
- J. Soltar pesas o barras desde altura.
- K. Entrar sin ropa deportiva, o descalzo, en chanclas o equivalente.
- L. Ingresar jeringas o similares.
- M. Vender productos o servicios sin autorización.
- N. Distribuir publicidad o rifas sin permiso.
- O. Consumir alimentos en las zonas de entrenamiento.
- P. Usar disfraces (sí, lo hemos visto... y no, no es permitido).
- Q. Hacer videos o contenidos que ridiculicen a otros.
- R. Tomar fotos o videos sin autorización.
- S. Dejar cosas en los lockers por más de 1 días.
- T. Traer equipos de sonido personales.
- U. Ingresar en estado de embriaguez o bajo sustancias psicoactivas. Si se detecta esta situación, se pedirá el retiro de la sede para garantizar tu seguridad y la de todos.

	Directrices generales	Código:	D.G. – RGS -01
	Reglamento General de Servicios	Versión:	1.0
		Fecha:	Mayo 2025
		Página	Página 3 de 3

10. Deberes del usuario.

El incumplimiento de los deberes también puede generar una sanción igual a la de las prohibiciones.

- Usa ropa adecuada para entrenar.
- Evita accesorios como cadenas, anillos o relojes durante el ejercicio.
- Reporta de inmediato cualquier conducta sospechosa.
- Sigue siempre las instrucciones del personal, ya sean verbales o escritas.
- Cuida los equipos y devuelve todo a su lugar.
- Limpia lo que uses.
- No alteres, rayes o dañes las instalaciones.
- Comparte los equipos. La idea es que todos puedan entrenar.
- Mantén tus datos médicos actualizados. ¡Nos importa tu salud!
- Trae un documento de identificación.
- Usa el celular con moderación: modo avión o silencio, por favor.
- Mantén un lenguaje y comportamiento respetuoso. Evita gritos y gestos ofensivos.

11. Derecho de admisión

Podremos limitar el acceso a personas que:

- No respeten las normas.
- No usen ropa adecuada para entrenar.
- Representen un riesgo para sí mismos o los demás.
- Mantengan actitudes o comportamientos inadecuados.

12. Penalidades y sanciones

Nuestro equipo podrá aplicar:

- Llamados de atención (verbales o escritos).
- Suspensiones temporales.
- Expulsiones.
- Multas en caso de daños a nuestras instalaciones o equipos.
- Y si la situación lo amerita, informaremos a las autoridades correspondientes.

13. Nota final

Este reglamento busca que todos podamos disfrutar del entrenamiento en un ambiente seguro, amigable y motivador. Si tienes dudas, sugerencias o necesitas ayuda, ¡cuenta con nosotros!