

POWR[®]

method

REGLAMENTO ÁREA DE PESAS POWR METHOD

VESTIMENTA ADECUADA

- Usa ropa deportiva. Prohibido entrenar sin camiseta o con ropa casual (mezclilla, vestir, etc.).
- Calzado cerrado y deportivo obligatorio. No se permiten sandalias ni estar descalzo.

USO DEL EQUIPO

- Limpia cada equipo **antes y después de usarlo**.
- Usa siempre una **toalla personal** (mínimo 30 cm).
- No azotes aparatos, discos, mancuernas o barras.
- Regresa todos los accesorios (ligas, tapetes, pesas, etc.) a su lugar al terminar.
- Prohibido manipular el equipo de forma inadecuada.
- Todos los usuarios deben **entrenar de forma segura y respetuosa**. Reporta cualquier incidente al personal.

TIEMPO DE USO

- En horarios de alta demanda, el uso del equipo cardiovascular se **limita a 30 minutos por persona**.
- Está estrictamente prohibido **reservar equipos o apartar máquinas o estaciones**.

NO ESTÁ PERMITIDO

- Introducir alimentos o bebidas calientes (solo se permite agua en envase con tapa).
- Ingresar con mochilas, bolsas o bultos mayores a 30x20 cm.
- Fumar, vapear o ingresar bajo efectos de alcohol o sustancias.
- Tomar fotos o grabar a otros sin su consentimiento.
- Reproducir música o contenido sin audífonos.
- Ofrecer asesorías, rutinas o fungir como coach si no eres parte del staff autorizado.

CONVIVENCIA Y RESPETO

- Sé respetuoso con otros usuarios y con el personal.
- No se toleran gritos, lenguaje ofensivo, actitudes agresivas o discriminatorias.
- Sigue siempre las indicaciones del personal de POWR METHOD.

OBJETOS PERSONALES

- Guarda tus pertenencias en los lockers.
- POWR METHOD no se hace responsable por pérdidas, accidentes o lesiones derivadas del mal uso del equipo o comportamiento indebido.

"Este documento forma parte de las políticas operativas de Administradora Fitmex, S.A. de C.V. (nombre comercial POWR METHOD). Su aceptación y observancia son obligatorias conforme a los términos y condiciones establecidos en el contrato firmado por el usuario. No requiere firma adicional para su validez."

POWR[®] method

SANCIONES

El incumplimiento de este reglamento puede derivar en:

- Advertencia verbal o escrita
- Suspensión temporal del acceso
- Cancelación del plan sin reembolso

DISPOSICIONES FINALES

Cualquier situación no contemplada en este reglamento será resuelta por la **Gerencia General de POWR METHOD**, cuya decisión será definitiva.

Gracias por entrenar con responsabilidad.

¡Sigue las reglas, cuida el equipo y haz de POWR METHOD tu mejor entrenamiento!