

Le damos la bienvenida a RMC Bob Holtz Wellness Center. ¡Nos complace que haya elegido hacer ejercicio con nosotros!

INFORMACIÓN BÁSICA

TELÉFONO: 563-927-7311

CORREO ELECTRÓNICO: wellnesscenterdept@regmedctr.org

HORARIOS: 5:00 a. m. - 10:00 p. m., 7 días de la semana

HORARIO DE ATENCIÓN: lu., ma., ju., vi., de 7:30 am a 4:00 pm | mi. de 7:30 am a 6:00 pm

ESTACIONAMIENTO Y ENTRADAS:

- Acceso por el elevador: estacione en el lote 1, use la entrada B. Use la tarjeta de identificación antes de las 7:00 am o después de las 4:30 pm.
- Acceso por las escaleras: estacione en el lote 1 o 2, use la entrada C. Use la tarjeta de identificación antes de las 6:15 am o después de las 5:00 pm.

PAGO DE MEMBRESÍA: pague la membresía antes del día 1 de cada mes o perderá el acceso al centro de bienestar fuera de horario. La renovación automática y el pago automático están disponibles. Pregúntenos el proceso.

POLÍTICAS Y REGLAS

- A su llegada, inicie sesión en la computadora.
- Póngase calzado deportivo limpio después de entrar. Debe usar un atuendo/calzado deportivo adecuado. No se permiten zapatos de vestir.
- El centro de bienestar cuenta con cámaras de vigilancia en uso las 24 horas. A pesar de que este centro está equipado con cámaras de vigilancia, si necesitara asistencia inmediata, es posible que no se le proporcione de inmediato. Le recomendamos **ampliamente** que le acompañe un compañero de ejercicios, pero eso depende completamente de usted.
- Llame al 911 si tiene una emergencia médica mientras hace ejercicio.
- Los afiliados de 16 años o más tienen acceso al centro de bienestar con una tarjeta clave durante el horario sin personal, pero no deben ingresar al centro de bienestar antes de las 5:00 a. m. y deben salir antes de las 10:00 p. m., sin excepciones.
- Los afiliados menores de edad (entre 12 y 15 años), cuando hagan ejercicio sin acompañantes, pueden usar el centro únicamente durante las horas en que está presente el personal. Si hace ejercicio durante el horario sin personal, el afiliado menor de edad abonado debe estar acompañado por un afiliado adulto (de 18 años o más) abonado.
- No comparta las tarjetas clave de membresía.
- No debe tener un comportamiento inapropiado.
- No suba el volumen de los televisores. El uso de audífonos es obligatorio.
- Queda prohibido el consumo de comida en el centro de bienestar.
- No se permiten vasos abiertos mientras se usa un equipo de cardio.
- Limite el uso de cardio a 30 minutos durante las horas pico del centro de bienestar.
- No apague ningún equipo de cardio. Déjelo encendido.
- Si utiliza la máquina de pesas Cybex, coloque el pasador en el orificio superior después de usarla.
- Si se utiliza la máquina de abdominales, coloque el pasador en el orificio inferior después de usarla.
- Limpie el equipo de cardio y pesas con toallitas desinfectantes después de usarlos.
- Ponga las toallas de ejercicio y de ducha en el cesto.
- Rocíe las duchas con Oxivir después de usarlas.
- El privilegio de uso de Bob Holtz Wellness Center puede revocarse si no se siguen las políticas y reglas establecidas.

RECOMENDACIONES

- Por su seguridad y para evitar lesiones, conozca cómo usar el equipo y use las formas adecuadas. Estamos aquí para ayudarle a aprovechar al máximo su entrenamiento. Programe una orientación adicional o pregúntele al personal si necesita ayuda e instrucciones.
- Siempre hidrátase mientras hace ejercicio.
- Le animamos a traer su propia botella de agua para reducir los desechos de espuma de poliestireno.
- No olvide calentar y enfriarse correctamente.
- Realice estiramientos estáticos después de cada entrenamiento.