

RESOLUCION N°009-2024

LA JUNTA DIRECTIVA DE LA CORPORACION COUNTRY CLUB DE BARRANQUILLA EN USO DE SUS FACULTADES LEGALES Y ESTATUTARIAS EN ESPECIAL LAS QUE LE CONFIERE EL ARTICULO 38 DE LOS ESTATUTOS Y

CONSIDERADO:

Que es función de Junta Directiva conforme al literal a) artículo 38 de los estatutos, elaborar los reglamentos especiales del club.

RESUELVE:

Artículo Único: establecer el siguiente reglamento para uso del gimnasio.

REGLAMENTO DEL GIMNASIO

- 1- **Aspectos Generales:** El presente documento tiene como propósito reglamentar las normas generales de funcionamiento, que regulan la utilización del Gimnasio del Country Club, así como establecer derechos, deberes y obligaciones de los Socios Usuarios:
- 2- **Principios Orientadores:**
 - Crear lazos de amistad y compañerismo entre los usuarios
 - Destacar la convivencia y solidaridad
 - Respetar las normas de comportamiento
 - Practicar las reglas de etiqueta
 - Dar cumplimiento a las políticas del Club
- 3- **Definiciones:**
 - **Socios Usuarios:** Podrán ingresar al Gimnasio los socios e hijos de socios activos mayores de 15 años. Previa inscripción en la recepción del gimnasio.



Se permitirá el ingreso a menores entre 12 a 14 años en los horarios de 2:00pm a 6:30 pm de lunes a viernes.

- **Áreas del Gimnasio:** El gimnasio ofrece la posibilidad de ejercitarse y mantenerse en forma, para lo cual cuenta con un área de pesas con máquinas que permiten hacer las rutinas completas para musculación y una zona de cardio.
Esta área tiene un costo mensual establecido para su uso de acuerdo con las tarifas que tenga fijadas el Club.

Adicional cuenta con unos salones designado para el servicio de clases especializadas:

- Un salón de Spinning
- Un salón de Pilates
- Dos salones para clases de rumba
- Un salón para clases funcionales en cualquier modalidad

Estos espacios hacen parte de los servicios adicionales establecidos por el Country Gym.

4- Horarios de Operación: El horario del Gimnasio es el siguiente:

- a. Lunes a jueves de 5:00 a.m. a 9:00 p.m.
- b. Viernes de 5:00 a.m. a 7:00 p.m.
- c. Sábados de 6:00 a.m. a 5:00 p.m.
- d. Domingos y festivos de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.

Nota: Los usuarios deberán terminar su rutina de ejercicios antes de las 9:00 p.m.

5- Instructores

- a. Horarios de Instructores Planta: El Horario es el siguiente:
 - I. Lunes a jueves de 5:00 a.m. a 9:00 p.m.
 - Viernes de 5:00 a.m. a 7:00 p.m.
 - Sábados de 6:00 a.m. a 5:00 p.m.
 - Domingos y festivos de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.
- b. Numero de instructores: El gimnasio cuenta con instructores especializados que guían a los usuarios para alcanzar el acondicionamiento físico deseado. Por lo menos hacen parte de este equipo:
 - I. Instructores encargados del área de pesas y cardio.
 - II. Instructores que tienen a cargo las diferentes clases grupales (aeróbicos, spinning, rumba, etc.)



6- Vestimenta: Los ejercicios se deben practicarse con el atuendo adecuado a la actividad que se está realizando (ropa deportiva, zapatos tenis, toalla, etc.)

NOTA: No está permitido desvestirse o circular por el gimnasio en traje de baño y/o sin camiseta. No está permitido el ingreso al Gimnasio en sandalias.

7- Servicio del Gimnasio: El gimnasio cuenta con clases grupales de diferentes modalidades, y servicio de planificación de rutinas a los usuarios.

8- Inscripción de Usuarios: Para tener acceso a los diferentes servicios que ofrece el Country Gym los usuarios deben registrarse en la recepción del gimnasio conforme al procedimiento establecido para efectos de autorizar el cargo mensual por su uso.

9- Control de Ingreso a la Zona de Pesas y Cardio: Se dispone de la Aplicación Country Gym y un torniquete para controlar el ingreso a las instalaciones del Gimnasio. No está permitido “saltarse” el torniquete o ingresar por la parte de abajo. En caso de no estar inscrito el registro es obligatorio en la recepción del gimnasio.

10- Encuesta de Satisfacción: Con el fin de mejorar la experiencia de nuestros socios y conocer nuevas tendencias o programas de ejercicios, se programarán encuestas a los usuarios por lo menos 2 veces al año.

11- Personalizados: Los únicos instructores que están autorizados para prestar el servicio de entrenador personalizado son los que están a cargo de la Administración del Gimnasio. No está permitido que los socios e hijos presten dicho servicio con o sin beneficio.

Nota: El servicio de Personalizados debe ser cancelado directamente en la recepción del gimnasio. **Los instructores no están autorizados para recibir dinero en efectivo.**

12. Deberes y responsabilidad de los Usuarios: Los socios usuarios deben registrarse antes de ingresar al gimnasio conforme al procedimiento establecido para tal efecto. Se listan a continuación los deberes y responsabilidades de los usuarios:



- a. Utilizan la ropa e implementos adecuados: camiseta, pantaloneta y/o sudadera, zapatos tenis y toalla.
- b. Las maquinas e implementos del gimnasio se deben dejar en su lugar una vez sean utilizados.
- c. No se permite la utilización de lenguaje soez.
- d. Cumplir con todas las normas de aseo e higiene que son necesarias preservar en la utilización de estos espacios deportivos.
- e. No tirar basura al piso, utilizar las canecas.
- f. Utilizar la toalla personal.
- g. No utilizar las paredes del gimnasio como medio de limpieza de las manos.
- h. Al iniciar un trabajo físico debe solicitar la asesoría de un instructor de planta.
- i. Hacer uso adecuado de los aparatos e implementos y del espacio físico del gimnasio. No se deberán tirar las pesas al piso después de la actividad física.
- j. Los usuarios no están autorizados para mover o modificar los equipos en forma alguna. Ni las pesas, ni ninguna de las piezas sueltas de equipo podrán ser utilizadas en áreas no destinadas para tal efecto.
- k. No se permitirá que sus afiliados traigan sus propios equipos
- l. Si algunos de los usuarios consideran que algunos de los equipos están funcionando deficientemente se le agradecerá lo informe inmediatamente al instructor de planta.
- m. Antes de utilizar cualquier aparato o implemento, verificar que se encuentre en buen estado y con las medidas y cargas de acuerdo con el trabajo que se va a realizar.
- n. No se permiten invitados residentes. Los invitados no residentes podrán ingresar al gimnasio pagando la tarifa establecida.
- o. Si desea colocar alguna música en especial, favor dirigirse a la recepción.
- p. Una vez esté funcionando el equipo de música no se debe alzar el volumen al televisor.
- q. Se debe respetar el ingreso a la zona de cardio utilizando el torniquete. No esta permitido pasar por debajo o volárselo.
- r. Los socios no podrán ingresar a las instalaciones, comidas ni bebidas embriagantes.
- s. No está permitido a los usuarios la manipulación del sistema del aire acondicionado.



- t. No se permite la entrada de empleados de servicio doméstico, niñeras, escoltas y conductores.
 - u. No se permiten instructores personalizados ingresados por el socio. El gimnasio los suministrará.
 - v. Durante las clases de grupo (spinning, aeróbicos, etc.) solo pueden permanecer en ese salón los usuarios que estén inscritos en la clase.
 - w. Tener un buen trato y respeto para los instructores y demás personal que se encuentre en el gimnasio.
 - x. Utilizar aquellos equipos especiales dentro de los límites de tiempo señalados por el Club de modo que otros usuarios tengan oportunidad de practicar su ejercicio.
 - y. Acatar cualquier otra recomendación y/o reglamentación establecida por el Club en relación con el gimnasio.
 - z. El gimnasio es un espacio libre de humo, no se permite fumar ni utilizar cigarrillos electrónicos.
- **Uso Equipos para Ejercicios:** Una vez concluida la práctica de cualquier ejercicio o rutina se deberán seguir las siguientes reglas:
 1. Dejar los correspondientes implementos (mancuernas, discos, pesas, barras, colchonetas, etc.) y equipos en el sitio establecido y demarcado para tal fin.
 2. Cada asociado para su comodidad deberá traer una toalla de uso obligatorio durante y después de cada ejercicio.
 3. Para garantizar la comodidad de todos y como demostración de cortesía los asociados deberán limpiar las maquinas e implementos que utilicen.
 4. El tiempo máximo en cada una de las maquinas cardiovasculares es de 40 minutos. Los equipos de usarán en orden de llegada.
 5. En cualquier lugar del Gimnasio está prohibido el consumo de cigarrillos incluyendo los electrónicos y bebidas alcohólicas.
 - **Tarifas:**

Las tarifas de los servicios que presta el gimnasio son las establecidas por el Club.



- **CENTRO PILATES**

1. El programa de pilates es considerado progresivo, ya que cada clase es considerada especial y consiste en una mejoría permanente del socio y anquilosamiento de lesiones, por lo tanto, no se puede ser considerado como una clase ordinaria, ya que se maneja una estructura brindada por el instructor.
2. Para la realización del programa de pilates los socios deberán estar inscritos, conforme a los procedimientos establecidos para efectos de autorización de descuento mensual.
3. Pilates Reformer cuenta con 2 niveles de clase pilates básico-intermedio e intermedio-avanzado, donde por percepción de la capacidad física del socio se recomienda el nivel adecuado para dicha condición.
4. Los horarios de pilates serán los siguientes:
Lunes a viernes, 5:30 A.M - 12:15 P.M, 4:30 P.M - 8:15 P.M
Sábados, 9:00 A.M - 10:00 A.M.
5. Se dispondrán de 6 camas para realización de estas clases donde el socio debe estar inscrito a un horario en específico.
6. Los usuarios deben estar puntual a las clases para la realización de los calentamientos y estiramientos, si pasado 10 minutos después de la clase la puerta será cerrada para evitar futuras lesiones.
7. Los entrenadores tendrán a disponibilidad el listado de los socios inscritos en sus respectivos horarios, esto con el fin de garantizar el orden y la asistencia de cada uno.
8. No se permitirá realizar entrenamientos personalizados de pilates en los horarios dispuestos para clases grupales.
9. Los usuarios deberán respetar los horarios asignados para su clase con el fin de evitar situaciones incómodas con otros socios.
10. Las clases de pilates reforme se deben realizar con ropa adecuada y sin zapatos para el óptimo desarrollo y ejecución de esta.
11. Evitar el uso de celulares (Previniendo lesiones o malos movimientos por desconcentración).
12. La clase tiene una duración de 45 dentro del horario ya establecido.

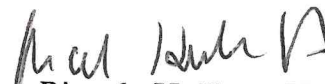


13. La Oficina de Deportes se encuentra autorizado para realizar retiro automático de los socios por ausencias reiterativa por un lapso de 60 días (2 meses).
14. Evitar el consumo de alimentos dentro del salón de pilates.
15. Una vez iniciadas las clases grupales el instructor cerrará las puertas para tener un mejor control de la clase.

El Comité de Gimnasio informará a la administración del Club el incumplimiento de las normas establecidas en este reglamento a fin de que se tomen las medidas disciplinarias pertinentes.

Barranquilla, marzo 14 de 2024


Eduardo Enrique Carvajales M.
Presidente


Ricardo Heilbron Haase
Secretario