



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

WELLNESS CENTER ETIQUETTE

- ▼ ATHLETIC FOOTWEAR REQUIRED. NO FLIP FLOPS, SANDALS, OR DRESS SHOES!
- ▼ KEEP YOUR SHIRT AND SHOES ON. PLEASE FOLLOW THE Y DRESS CODE OF NO INAPPROPRIATE CLOTHING.
- ▼ MUST BE 16 OR OLDER TO USE THE ASSAULT RUNNER AND STAIR STEPPER MACHINES.
- ▼ NO STARING AT, CROWDING, OR TOUCHING OTHERS.
- ▼ USE YOUR CELL PHONE AWAY FROM EQUIPMENT AND TAKE CALLS TO THE LOBBY.
- ▼ NO VIDEOING OF PHOTOGRAPHING OTHERS WORKING OUT.
- ▼ USE ONE MACHINE OR PIECE OF EQUIPMENT AT A TIME AND ALLOW OTHERS TO WORK IN BETWEEN YOUR SETS.
- ▼ WIPE DOWN AND PUT AWAY EQUIPMENT WHEN FINISHED.
- ▼ DON'T DROP OR SLAM WEIGHTS.
- ▼ ALERT STAFF OF ANY BROKEN EQUIPMENT OR HAZARDOUS CONDITIONS AND DON'T USE EQUIPMENT THAT APPEARS BROKEN. SAFETY FIRST!
- ▼ ASK FOR ASSISTANCE FROM FITNESS STAFF IF YOU ARE UNFAMILIAR WITH THE EQUIPMENT.
- ▼ KEEP BAGS, PERSONAL ITEMS, AND LOOSE EQUIPMENT OFF WALKWAYS AND IN DESIGNATED AREAS.
- ▼ NO FOOD OR DRINKS BESIDES BOTTLED WATER. NO UNPROTECTED GLASS.
- ▼ BE COURTEOUS AND CONSIDERATE OF OTHERS!

ETIQUETA DEL CENTRO DE BIENESTAR

- ▼ SE REQUIERE CALZADO DEPORTIVO. ¡NO CHANCLETAS, SANDALIAS O ZAPATOS DE VESTIR!
- ▼ MANTÉN TU CAMISA Y TUS ZAPATOS PUESTOS. SIGA EL CÓDIGO DE VESTIMENTA Y DE NO USAR ROPA INAPROPIADA.
- ▼ DEBE TENER 16 AÑOS O MÁS PARA USAR LAS MÁQUINAS ASSAULT RUNNER Y STAIR STEPPER.
- ▼ NO MIRAR, AMONTONAR O TOCAR A LOS DEMÁS.
- ▼ USE SU TELÉFONO CELULAR LEJOS DEL EQUIPO Y RECIBA LLAMADAS EN EL VESTÍBULO.
- ▼ NO TOMAR VIDEOS NI FOTOGRAFIAR A OTROS HACIENDO EJERCICIO.
- ▼ USE UNA MÁQUINA O EQUIPO A LA VEZ Y PERMITA QUE OTROS TRABAJEN ENTRE SUS SERIES.
- ▼ LIMPIE Y GUARDE EL EQUIPO CUANDO HAYA TERMINADO.
- ▼ NO DEJE CAER NI GOLPEE LAS PESAS.
- ▼ ALERTE AL PERSONAL DE CUALQUIER EQUIPO DAÑADO O CONDICIONES PELIGROSAS Y NO UTILICE EQUIPOS QUE PAREZCAN DAÑADO. ¡SEGURIDAD PRIMERO!
- ▼ PIDA AYUDA AL PERSONAL DE FITNESS SI NO ESTÁ FAMILIARIZADO CON EL EQUIPO.
- ▼ MANTENGA LAS BOLSAS, ARTÍCULOS PERSONALES Y EL EQUIPO SUELTO FUERA DE LOS PASILLOS Y EN LAS ÁREAS DESIGNADAS.
- ▼ NO ALIMENTOS SOLO BEBIDAS EMBOTELLADA. NINGÚN VIDRIO SIN PROTECCIÓN.
- ▼ ¡SÉ CORTÉS Y CONSIDERADO CON LOS DEMÁS!

WEIGHT ROOM ETIQUETTE

- ▼ LIFT OR LEAVE: NO LOITERING IN THE WEIGHT ROOM AREA.
- ▼ MUST BE 16 OR OLDER TO USE THE WEIGHT ROOM.
- ▼ ATHLETIC FOOTWEAR REQUIRED. NO FLIP FLOPS, SANDALS, OR DRESS SHOES!
- ▼ KEEP YOUR SHIRT AND SHOES ON. PLEASE FOLLOW THE Y DRESS CODE OF NO INAPPROPRIATE CLOTHING.
- ▼ NO STARING AT, CROWDING, OR TOUCHING OTHERS.
- ▼ USE YOUR CELL PHONE AWAY FROM EQUIPMENT AND TAKE CALLS TO THE LOBBY.
- ▼ NO VIDEOING OF PHOTOGRAPHING OTHERS WORKING OUT.
- ▼ USE ONE MACHINE OR PIECE OF EQUIPMENT AT A TIME AND ALLOW OTHERS TO WORK IN BETWEEN YOUR SETS.
- ▼ DO NOT EXERCISE DIRECTLY IN FRONT OF THE DUMBBELL RACKS. TAKE YOUR WEIGHTS AND MOVE BACK SO OTHERS CAN ACCESS THE RACKS.
- ▼ DON'T DROP OR SLAM WEIGHTS, UNLESS USING THE OLYMPIC LIFTING PLATFORM.
- ▼ WIPE DOWN AND PUT AWAY EQUIPMENT WHEN FINISHED.
- ▼ DON'T LIFT HEAVY WITHOUT A SPOTTER.
- ▼ ALERT STAFF OF ANY BROKEN EQUIPMENT OR HAZARDOUS CONDITIONS AND DON'T USE EQUIPMENT THAT APPEARS BROKEN. SAFETY FIRST!
- ▼ KEEP BAGS, PERSONAL ITEMS, AND LOOSE EQUIPMENT OFF WALKWAYS AND IN DESIGNATED AREAS.
- ▼ BE COURTEOUS AND CONSIDERATE OF OTHERS!

PEAK HOURS GUIDELINES

- ▼ DURING PEAK HOURS, WORK OUT IN GROUPS OF 3 PEOPLE OR LESS
- ▼ LARGE GROUPS (4+ MORE PEOPLE) HOVERING AROUND EQUIPMENT MAY BE ASKED TO SPLIT UP.
- ▼ DURING PEAK HOURS, USE OF MULTIPLE MACHINES AT ONCE IS NOT PERMITTED.
- ▼ DURING PEAK HOURS, SHARE EQUIPMENT/BENCHES WITH OTHERS WHILE RESTING BETWEEN SETS.

ETIQUETA EN LA SALA DE PESAS

- ▼ LEVANTAR O DEJAR: NO HOLGAZANEAR EN EL ÁREA DE LA SALA DE PESAS.
- ▼ DEBE TENER 16 AÑOS O MÁS PARA USAR LA SALA DE PESAS.
- ▼ SE REQUIERE CALZADO DEPORTIVO. ¡NO CHANCLETAS, SANDALIAS O ZAPATOS DE VESTIR!
- ▼ MANTÉN TU CAMISA Y TUS ZAPATOS PUESTOS. SIGA EL CÓDIGO DE VESTIMENTA Y DE NO USAR ROPA INAPROPIADA.
- ▼ NO MIRAR, AMONTONAR O TOCAR A LOS DEMÁS.
- ▼ USE SU TELÉFONO CELULAR LEJOS DEL EQUIPO Y RECIBA LLAMADAS EN EL VESTÍBULO.
- ▼ NO TOMAR VIDEOS NI FOTOGRAFIAR A OTROS HACIENDO EJERCICIO.
- ▼ USE UNA MÁQUINA O EQUIPO A LA VEZ Y PERMITA QUE OTROS TRABAJEN ENTRE SUS SERIES.
- ▼ NO HAGA EJERCICIO DIRECTAMENTE FRENTE A LOS SOPORTES PARA MANCUERNAS. TOME SUS PESAS Y MUÉVASE HACIA ATRÁS PARA QUE OTROS PUEDAN ACCEDER A LOS ESTANTES.
- ▼ NO DEJE CAER NI GOLPEE LAS PESAS, A MENOS QUE UTILICE LA PLATAFORMA DE LEVANTAMIENTO OLÍMPICA.
- ▼ LIMPIE Y GUARDE EL EQUIPO CUANDO HAYA TERMINADO.
- ▼ NO LEVANTE OBJETOS PESADOS SIN UN OBSERVADOR.
- ▼ ALERTE AL PERSONAL DE CUALQUIER EQUIPO DAÑADO O CONDICIONES PELIGROSAS Y NO UTILICE EQUIPOS QUE PAREZCAN DAÑADO. ¡SEGURIDAD PRIMERO!
- ▼ MANTENGA LAS BOLSAS, LOS ARTÍCULOS PERSONALES Y EL EQUIPO SUELTO FUERA DE LOS PASILLOS Y EN LAS ÁREAS DESIGNADAS.
- ▼ ¡SÉ CORTÉS Y CONSIDERADO CON LOS DEMÁS!

PAUTAS PARA LAS HORAS PICO

- ▼ DURANTE LAS HORAS PICO, HAZ EJERCICIO EN GRUPOS DE 3 PERSONAS O MENOS.
- ▼ ES POSIBLE QUE SE PIDA QUE SE DIVIDAN LOS GRUPOS GRANDES (MÁS DE 4 PERSONAS) QUE SE MUEVEN ALREDEDOR DEL EQUIPO.
- ▼ DURANTE LAS HORAS PICO, NO SE PERMITE EL USO DE VARIAS MÁQUINAS A LA VEZ.
- ▼ DURANTE LAS HORAS PICO, COMPARTA EQUIPOS/BANCOS CON OTROS MIENTRAS DESCANSA ENTRE SERIES.