

Gimnàs del Reus Deportiu

Al Reus Deportiu vetllem pel benestar dels nostres socis i sòcies. Per això, procurem mantenir el màxim grau de transparència envers ells comunicant-los els millors horaris per venir al gimnàs i alhora fomentant bons hàbits per a gaudir de la millor convivència possible entre tots.

els millors horaris

et desglossem, franja per franja, els millors horaris per venir al gimnàs del Reus i evitar les hores amb més gent **zona fitness**.



06:00h-09:00h



09:00h-12:00h



12:00h-17:00h



17:00h-19:00h



19:00h-21:00h



21:00h-22:00h

els millors horaris

et desglossem, franja per franja, els millors horaris per venir al gimnàs del Reus i evitar les hores amb més gent **zona cardio**.



06:00h-09:00h



09:00h-12:00h



12:00h-17:00h



17:00h-19:00h



19:00h-21:00h



21:00h-22:00h

bons hàbits

t'indiquem tot seguit els hàbits que has de preservar per tenir una millor convivència entre tots els socis a la zona de gimnàs del Reus Deportiu

No facis servir dues màquines alhora

fer servir dues màquines alhora alenteix el ritme dels altres socis i genera malestar. No ho facis: escolleix **una única màquina**.



bons hàbits

**No ocupis una màquina
per parlar amb altres
socis**

el Reus és un Club social, però al gimnàs hi venim a fer esport. Si estàs a una màquina, no la bloquegis més estona de la necessària i fes exercici.



bons hàbits

Entre sèrie i sèrie, mantén un temps d'espera normal: no t'hi estiguis 5 minuts

descansar entre sèrie i sèrie és d'allò més normal. Tot i això, fes una pausa de màxim 1 minut per poder afavorir el ritme normal de tot el gimnàs.



bons hàbits

Deixa el mòbil quan estiguis en una màquina: focalitza't en fer exercici

el mòbil forma part del dia a dia, però quan siguis al gimnàs centra't en fer exercici. No facis ús del mòbil quan facis ús de les màquines.

