



FITNESS CENTER GUIDELINES

GENERAL

- Be courteous to other members.
- Equipment usage is for YMCA facility members and permitted day pass holders only.
- Please secure your valuables. The YMCA is not responsible for lost or stolen items.
- Food, gum, and glass bottles are not permitted. Sports drinks and water are permitted in non-glass resealable containers.
- TV channels are set on preapproved stations and should not be changed.
- Members and participants are required to follow the YMCA Code of Conduct at all times.
- Personal training and coaching are restricted to YMCA staff. Training by members or outside entities without management approval will result in loss of membership privileges.
- Trainings and orientations are provided by signing up at the Welcome Center.
- The YMCA welcomes individuals of all abilities. Please speak with staff if you need accommodations.

YOUTH FITNESS

- Youth 12 years of age and older may utilize equipment on their own if following rules and etiquette. It is recommended that youth have an orientation.
- Kids Cardio Club (8-11 years) is available at select locations; contact the front desk for availability and details. Restrictions apply.

FITNESS CENTER ETIQUETTE

- All equipment must be used in accordance with its intended use.
- Limit your time on cardio equipment to 30 minutes during peak times or when others are waiting.
- During peak times, please allow other members to use the equipment in between your sets.
- Wipe down machines after use. Clean machines keep us healthy.
- Please silence your phone and take phone calls in the lobby or outside only.
- Please use ear buds/headphones when listening to personal music devices.
- Shirts must be worn at all times. Please use locker rooms for changing clothes.
- Closed toe shoes must be worn. No bare feet, sandals, flip flops or heels.
- No jeans or clothing with metal rivets.
- If you are not sure how something works, please ask a YMCA staff member for assistance.

Report any injuries, equipment issues, or unsafe behavior to YMCA staff immediately. Call 911 in the event of an emergency.



To review our member code of conduct, please scan the QR code.



REGLAS DEL CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

GENERAL

- Sé cortés con los demás miembros.
- El uso del equipo es solo para miembros de la YMCA y personas con pase de día autorizado.
- Por favor asegura tus pertenencias. La YMCA no se hace responsable por objetos perdidos o robados.
- No se permite comida, chicle ni botellas de vidrio. Las bebidas deportivas y el agua están permitidas únicamente en envases resellables que no sean de vidrio.
- Los canales de TV están programados en estaciones preaprobadas y no deben cambiarse.
- Los miembros y participantes deben seguir el Código de Conducta de la YMCA en todo momento.
- El entrenamiento personal y la asesoría están restringidos al personal de la YMCA. Entrenar con miembros u otras personas externas sin la aprobación de la administración resultará en la pérdida de privilegios de membresía.
- Las capacitaciones y orientaciones se ofrecen registrándose en el Centro de Bienvenida.
- La YMCA da la bienvenida a personas de todas las habilidades. Por favor, habla con el personal si necesitas algún apoyo o adaptación.

APTITUD JUVENIL

- Los jóvenes de 12 años en adelante pueden usar el equipo por su cuenta si siguen las reglas y la etiqueta. Se recomienda que tomen una orientación.
- El programa Kids Cardio Club (8–11 años) está disponible en algunas ubicaciones; pregunta en la recepción por disponibilidad y detalles. Aplican restricciones.

ETIQUETA DEL CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Todo el equipo debe usarse únicamente para el propósito para el que fue diseñado.
- Durante las horas pico, o cuando otros estén esperando, limita tu tiempo en las máquinas de cardio a 30 minutos.
- En horarios de mucha demanda, por favor permite que otros miembros usen el equipo entre tus series.
- Limpia las máquinas después de usarlas. Mantenerlas limpias nos ayuda a estar sanos.
- Pon tu teléfono en silencio y toma tus llamadas únicamente en el lobby o afuera.
- Usa audífonos cuando escuches música en tus dispositivos personales.
- Debes usar camiseta en todo momento. Por favor usa los vestidores para cambiarte de ropa.
- Debes usar zapatos cerrados. No se permiten pies descalzos, sandalias, chancas ni tacones.
- No se permiten jeans ni ropa con remaches de metal.
- Si no estás seguro de cómo funciona algo, por favor pide ayuda al personal de la YMCA.

Reporta de inmediato cualquier lesión, problema con el equipo o comportamiento inseguro al personal de la YMCA. Llama al 911 en caso de una emergencia.



Para revisar nuestro Código de Conducta para miembros, por favor escanea el código QR.