



CYCLING STUDIO GUIDELINES

GENERAL

- Be courteous to other members.
- Please secure your valuables. YMCA not responsible for lost or stolen items.
- Use of group exercise equipment is reserved for class or personal training sessions only.
- Reservations may be required for certain areas of the facility and for certain classes.
- Food, gum and glass bottles are not permitted. Sports drinks and water are permitted in non-glass resealable containers.
- Members may not record group exercise classes without the prior consent of management.
- Members and participants are required to follow the YMCA Code of Conduct at all times.

YOUTH FITNESS

- Youth 12 years of age and older may attend group fitness classes on their own if following rules and etiquette.
- Kids Cardio Club (8-11 years) is available at select locations; contact the front desk for availability and details. Restrictions apply.

INDOOR CYCLING ETIQUETTE

- Please arrive to class early to allow time to set up without disrupting others.
- Please silence your phone and take phone calls in the lobby or outside only.
- Please do not use personal music devices during class.
- Wipe down and put away all equipment after use.
- Proper workout attire is required including closed toe, non-skid shoes. Shirts must be worn at all times.
- If you must leave early, please do so quietly and without disrupting others.
- When class ends, please exit the room promptly and continue any conversations outside so the next class can set up.



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



REGLAS DEL ESTUDIO DE CICLISMO

GENERAL

- Sé respetuoso con los demás miembros.
- Por favor asegura tus pertenencias. La YMCA no se hace responsable por objetos perdidos o robados.
- El uso del equipo de ejercicio grupal está reservado solo para clases o sesiones de entrenamiento personal.
- Puede ser necesario hacer reservaciones para ciertas áreas de la instalación y para algunas clases.
- 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 miembros no pueden grabar las clases de ejercicio grupal sin el consentimiento previo de la administración.
- Los miembros y participantes deben seguir el Código de Conducta de la YMCA en todo momento.

CONDICIONES PARA JÓVENES

- Los jóvenes de 12 años o más pueden asistir solos a clases grupales de fitness si siguen las reglas y la etiqueta.
- 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 CYCLING EN INTERIORES

- Llega a clase con tiempo suficiente para acomodarte sin interrumpir a los demás.
- Pon tu teléfono en silencio y toma tus llamadas únicamente en el lobby o afuera.
- No uses dispositivos de música personales durante la clase.
- Limpia y guarda todo el equipo después de usarlo.
- Se requiere ropa deportiva adecuada, incluyendo zapatos cerrados y antiderrapantes. Siempre debes usar camiseta.
- Si necesitas salir antes, hazlo en silencio y sin interrumpir a los demás.
- Al terminar la clase, por favor salgan del salón y sigan platicando afuera para que la siguiente clase pueda prepararse.



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