HGHGHGHGHGGGGGGGGGG

**ANADOLU EVLERİ**

**FITNESS SALONU KURALLARI**

1. **1- Fitness salonunda dışarıda giydiğiniz ayakkabı ile çalışmayınız. (Mutlaka temiz spor ayakkabı kullanınız)**
2. **2- Salon içerisinde, salona giriş ve çıkışlarda kat sakinlerini rahatsız etmemek için yüksek sesle konuşmayınız.**
3. **3- Çalışma esnasında mutlaka ter havlusu kullanınız. (Çalıştığınız aletlerin sizden sonrada kullanılacağını unutmayınız)**
4. **4- Fitness salonuna alkollü ve tok karnına gelmeyiniz. Aktiviteden en az 90 dakika önce yemek yiyiniz.**
5. **5- Çalışmalara ısınma ve esneme egzersizleri ile başlanılması tavsiye edilir.**
6. **6- Kullanmış olduğunuz serbest ağırlık ve aletleri çalışma bitiminde yerlerine bırakınız.**
7. **7- Güvenliğiniz ve sağlığınız için aletleri doğru ve dikkatli kullanınız.**
8. **8- Metabolizma ve performansınızın olumsuz yönde etkilenmemesi için çalışma aralarında mutlaka sıvı tüketilmelidir.**
9. **9- Fitness salonuna yiyecek getirilmemelidir.**
10. **10- Site sakinleri yönetmeliklere uymakla yükümlüdürler.**
11. **11- Fitness bölgesini kullanan site sakinleri yukarıdaki maddeleri kabul etmiş sayılır.**
12. **12- Yönetmeliklere uyulmaması ve / veya fitness çalışmaları sırasında oluşabilecek maddi ve manevi zararlar kişilerin kendi sorumluluklarındadır.**

**NOT: Hijyen ve sağlığınız açısından yukarıda yazılı maddelere uyulması önemle rica olunur.**

 **ANADOLU EVLERİ SİTE YÖNETİMİ**