



ACADEMIA DO SESI

REGRAS DE UTILIZAÇÃO

- Obrigatório uso de toalha
- Obrigatório uso de roupas confortáveis (não será permitido jeans e tecidos pesados)
- Obrigatório uso de tênis
- Proibido praticar os exercícios de meia, descalço, sapatilha e qualquer outro tipo de calçado que não seja tênis
- Utilização racional do celular durante o treino
- Guardar/desmontar anilhas, barras e halteres no lugar após o uso
- Procure revezar o aparelho durante seu treino, pois a academia é de uso coletivo
- Proibida a circulação de crianças na academia por risco de acidentes
- Higienização dos aparelhos após o uso

Para melhor rendimento do seu treino:

- Faça uma alimentação leve antes da prática da atividade física
- Hidrate-se e traga sua garrafinha, não disponibilizamos copos descartáveis
- Atente-se aos intervalos entre as séries durante seu treino

Não se esqueça:

- Confira sempre a validade do pagamento e evite perder sua vaga
- Os equipamentos são de uso coletivo

CAT SESI

AMERICANA

SESI