



True North®

GYM RULES

REGRAS DO GINÁSIO



1-Use a towel on equipment.

- Use uma toalha nos equipamentos.



2-Wipe down after use.

- Limpe o aparelho após usar.



3-Return weights to their place.

- Guarde os pesos no lugar.



4-Respect others' space.

- Respeite o espaço dos outros.



5-Wear closed shoes.

- Use calçado fechado.



6-Ask for help if unsure.

- Peça ajuda se tiver dúvidas.



7-Train with a partner when possible.

- Treine em dupla, se possível.



8-Report any incident to staff.

- Avise a equipa em caso de incidente.



9-Stay hydrated.

- Beba água frequentemente.



10-Use earphones for music.

- Use auriculares para ouvir música.

