



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.

