



# Yoga

## REGLAMENTO

Para El Tesoro Parque Comercial, la salud de sus visitantes es una prioridad y por esto ofrecemos una franja de bienestar de lunes a viernes a las 8:30 a.m., de acceso libre y sin ningún costo. Hemos dispuesto espacios adecuados, equipos técnicos, guía y acompañamiento de profesores conocedores del tema, para este caso en clases de yoga. Si desea practicar y participar de nuestras clases gratuitas, tenga presente el siguiente reglamento y las recomendaciones:

- Las clases de Yoga podrán realizarlas personas mayores de 14 años.
- Se recomienda el uso de ropa adecuada para la práctica de las clases de yoga: como leggings, bombachos, trusa o pantaloneta; camiseta o body; tenis adecuados, etc.
- Cada persona debe disponer de su propia toalla facial personal, termo para la hidratación y mat o colchoneta.
- El usuario debe informar inmediatamente al profesor (a) de yoga cualquier irregularidad, trastorno o molestia física durante la práctica.
- Abstenerse de tomar la clase si padece de alguna enfermedad viral o infectocontagiosa, y en general cualquier enfermedad que pueda poner en riesgo su salud y la de los demás.
- Mantener dentro del espacio asignado para la clase, comportamiento y la disciplina adecuada, guardando el debido respeto y cortesía para los demás usuarios, instructores y empleados de El Tesoro Parque Comercial.
- Está totalmente prohibido fumar dentro de parqueaderos y las zonas comunes del Parque Comercial y por ende, en el área asignada para la clase.
- Mantenga el área donde practica la clase, limpia y en orden, como le gustaría encontrarla.
- La hidratación se debe realizar antes, durante y después del entrenamiento o clase.
- Está prohibido ingresar envases de vidrio.
- En el espacio donde se realiza la clase, el responsable del sonido será el personal de El Tesoro y la profesora de yoga.

Cada usuario se hace responsable por su salud física y mental exonerando a El Tesoro Parque Comercial de cualquier responsabilidad que pueda acarrear la realización indebida o excesiva de los ejercicios y actividades, los cuales se compromete a realizar bajo su responsabilidad y con las recomendaciones impartidas por el profesor(a).