

**AS ANILHAS NÃO
VOLTAM SOZINHAS**

APÓS O USO, GUARDE OS PESOS NOS SUPORTES.

ORGANIZAÇÃO É RESPONSABILIDADE DE TODOS.

**NÃO SOLTE OS PESOS
NO CHÃO!**

SOLTE COM CONTROLE, EVITE ACIDENTES.

PRESERVAR OS EQUIPAMENTOS É PRESERVAR O SEU TREINO.

LIMPE O EQUIPAMENTO

Após treinar, passe álcool, limpe o banco ou máquina.

Sua saúde e a do próximo agradecem.

A SALA DE MUSCULAÇÃO É PARA TODOS

NÃO DEIXE BARRAS OU MÁQUINAS MONTADAS.

LIBERE O ESPAÇO PARA O PRÓXIMO USUÁRIO.

**TREINE FORTE,
MAS COM SEGURANÇA**

USE OS EQUIPAMENTOS CORRETAMENTE.

EVITE RISCOS PARA VOCÊ E PARA OS OUTROS.

RESPEITE O PRÓXIMO

COMPARTILHE OS EQUIPAMENTOS.

TENHA PACIÊNCIA E COOPERAÇÃO.