

# **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.**