



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Welcome to the New Wellness Center! Please remember to follow the rules when in the Wellness Center. Help keep the new Wellness Center clean by picking up after yourselves and wiping down all equipment. We promise to help support and encourage you in reaching your health and fitness goals. The Wellness Center staff is available to help you and answer your questions during each visit.

- Headphones are required when listening to music.
- Unload and clean all equipment that you use, including bars, machines, etc.
- Keep all equipment you are using in one area to avoid getting in the way of other members.
- Place all belongings in a locker or on the hooks behind the treadmills, the Y is not responsible for lost or stolen items.
- Backpacks are not allowed around the wellness center; these can be stored in a locked locker or under the bench (DO NOT use the bench as storage) the Y is not responsible for lost or stolen items.
- Children 10 and under are NOT allowed in the wellness center.
- Share the equipment, do not sit on your phone on a machine, allow others to work in with you.
- Please keep your voice to a reasonable level and be aware of others around you
- Close-toed shoes are **required**, NO flip flops, slides, or crocs; shoes can be removed while lifting but MUST be worn while walking around the wellness center.
- Please minimize the use of perfumes or strong fragrances; they can be irritating to those with allergies, sensitivities or when breathing is increased due to exercise.
- Cardio equipment is on a first come, first served basis. During busy times please limit your workout to 30 minutes, this includes the peloton and espresso bikes.
- When using the Nautilus/Cybex/Life Fitness machines, please do not drop or slam the weight stacks. Weight stacks should be slowly returned to starting position to avoid a slamming noise and/or damaging the machines.
- Equipment should only be used in the proper way. Inappropriate use or abuse of any YMCA equipment can result in the suspension or termination of membership.
- Please refrain from derogatory or obscene language, very loud grunting or other noises that can be distracting or offensive to others.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

¡Bienvenidos al Nuevo Wellness Center! Recuerde seguir las reglas cuando esté en el Wellness Center. Ayude a mantener limpio el nuevo Wellness Center recogiendo sus desechos y limpiando todo el equipo. Prometemos ayudarlo, apoyarlo y alentarlos a alcanzar sus objetivos de salud y estado físico. El personal del Wellness Center está disponible para ayudar y responder a sus preguntas durante cada visita.

- Se requieren audífonos para escuchar música.
- Descargar y limpiar todo el equipo que utilizó, incluyendo barras, máquinas, ect.
- Mantenga todo el equipo que esté utilizando en un área para evitar estorbar a otros miembros.
- Coloque todas sus pertenencias en un casillero o en los ganchos detrás de las cintas de correr; la Y no se hace responsable por artículos perdidos o robados
- No se permiten mochilas en el centro de bienestar; Estos se pueden guardar en un casillero cerrado con llave o debajo del banco (NO use el banco como almacenamiento). La Y no es responsable de artículos perdidos o robados.
- NO se permiten niños menores de 10 años en el centro de bienestar.
- Comparta el equipo, no coloque su teléfono en una máquina, permita que otros trabajen con usted
- Mantenga su voz en un nivel razonable y esté atento a los que le rodean.
- Se requieren zapatos cerrados, NO chanclas, ni crocs; Los zapatos se pueden quitar mientras se levanta, pero DEBEN usarse al caminar por el centro de bienestar.
- Minimice el uso de perfumes o fragancias fuertes; Pueden ser irritantes para personas con alergias, sensibilidades o cuando la respiración aumenta debido al ejercicio.
- El equipo cardiovascular se asigna por orden de llegada. Durante las horas más concurrida, limite su entrenamiento a 30 minutos, esto incluye el pelotón y las bicicletas expreso.
- Cuando utilice las máquinas Nautilus/Cybex/Life Fitness, no deje caer ni golpee las pilas de pesas. Las pilas de pesas deben regresarse lentamente a la posición inicial para evitar un ruido de golpe y/o dañar las máquinas.
- El equipo sólo debe usarse de la manera adecuada. El uso inadecuado o abuso de cualquier equipo de la YMCA puede resultar en la suspensión o terminación de la membresía.
- Por favor, absténgase de utilizar lenguaje despectivo u obsceno, gruñidos muy fuertes u otros ruidos que puedan distraer u ofender a los demás

GREATER HOLYOKE YMCA

171 Pine St., Holyoke MA 01040

P: 413 534 5631 W: www.HolyokeYMCA.org