

- É proibida a entrada de crianças menores de 14 anos na academia, exceto aquelas inscritas no programa de Formação de Novos Atletas do TCP. Estas deverão estar devidamente uniformizadas (uniforme oficial do desporto) e acompanhadas do devido profissional de educação física - idade mínima: 12 anos. Horário permitido: das 09h às 11h30 e das 14h às 16h30;
- Limpar bem a sola dos calçados antes de entrar na academia;
- É proibido a entrada na academia sem camisa, com trajes de banho (maiôs, biquínis e sungas) ou de sandálias, jeans, roupas sociais, chinelos, crocs, etc;
- É proibido o consumo de alimentos dentro da academia;
- Não descanse nos bancos entre as séries;
- Evite utilizar celulares e outros aparelhos eletrônicos nos aparelhos e bancos;
- Reveze os aparelhos com outros usuários, sempre que necessário;
- Os serviços de “Personal” devem respeitar as regras vigentes.
- Limpeza após uso:
 - Limpar colchonetes, caneleiras e aparelhos com produtos disponibilizados na própria academia;
 - Utilizar toalhas para evitar o excesso de suor durante o treino. Isto garante a sua higiene e a dos demais. Organização após uso:
 - Guardar pesos, anilhas e barras nos locais indicados. Estes equipamentos só poderão ser utilizados na área de piso emborrachado;
 - Guardar as barras no rack.