





Checklist de limpieza											
Intervalos 	7x	3x	2x	2x	2x	1x	2x	1x	1x	según	
Áreas 	semana	semana	semana	semana	semana	semana	mes	mes	3 meses	necesidad	
WC / Duchas /	Lu - Do		Lu - Ju	Ma - Vi	Mi - Sa						
Vestuarios:											
Paredes	x										
Inodoro	x										
Lavabo	x										
Basura y dispensador jabón	x										
Espejos y Estanterías	x										
Secador de manos	x										
Suelo	x										
Esquinas y rodapiés	x										
Desagües	x										
Bancos	x										
Taquillas de chicas zona 1			x								
Taquillas de chicas zona 2				x							
Taquillas de chicos zona 1			x								
Taquillas de chicos zona 2				x							
Taquillas de chicos zona 3					x						

Checklist de limpieza	
-----------------------	--

Intervalos 		1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x			según
Áreas 		semana	semana	semana	semana	semana	semana	semana	mes	mes	1/4 año	necesidad
Día		Lu	Ma	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom			medio año	
Zona Máquinas												
Zona Máquinas (seco)			x	x	x	x	x	x				
Zona Máquinas (mojado)		x			x							
Esquinas y rodapiés			x			x						
Zona Máquina suelo (seco)		x		x			x	x				
Zona Máquina suelo (mojado)			x			x						
Zona Máquina suelo (aspirar)					x							
Zona Boxing												
Express / Boxing suelo (seco)		x				x						
Express / Boxing suelo (mojado)				x								
Zona Cardio												
Cardio cintas (seco)			x		x		x					
Cardio cintas (mojado)		x		x		x						
Cardio elípticas,Stepper (seco)		x		x		x	x	x				
Cardio elípticas,Stepper (mojado)			x		x							
Cardio Bicis,otros (seco)			x		x	x	x	x				
Cardio Bicis,otros (mojado)		x		x								
Cardio suelo (mojado)		x			x							
Cardio suelo (seco)			x	x		x	x					
Cardio suelo (aspirar)								x				
Sala Clases												
Sala de clases (seco)				x		x	x					
Sala de clases (mojado)			x		x			x				
Espejos sala de clases		x		x		x						
Estantes material sala de clases												
Ventanas y espejos (según neces.)		x	x	x	x	x	x	x				
Sala de Spinning (mojado) BICIS!		x	x	x	x	x	x	x				
Sala de Spinning suelo (seco)			x			x						
Sala de Spinning suelo (mojado)				x								
Puertas salas clases colectivas		x		x		x						
Puertas y rodapiés												
Puertas y rodapiés del gimnasio		x	x	x	x	x	x	x				
Cuarto de limpieza												

Cuarto de limpieza		x	x	x	x	x						
Slingzone												
Slingzone estructura (seco)		x			x							

Checklist de limpieza												
Intervalos	➡	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x			según
Áreas	⬇	semana	semana	semana	semana	semana	semana	semana	mes	mes	1/4 año	necesidad
Día		Lu	Ma	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom			medio año	
Zona Power												
Power máquinas (seco)			x	x		x	x	x				
Power máquinas (mojado)		x			x							
Power espejos		x	x	x	x	x	x	x				
Power suelo con aspiradora			x		x		x					
Esquinas y rodapiés			x		x		x					
Sala boxeo												
Sala de boxeo sacos y puerta				x				x				
FTA												
Cage suelo aspirar		x			x							
Cage máquina / estructura (seco)			x		x			x				
Pasillos (mojado)		x	x	x	x	x	x	x				

Tiempo de limpieza concretos	
Cintas:	1 cinta = 2-5 min
Elípticas:	1 elíptica = 1-3 min
Bicis:	1 bici = 1-3 min
Escaleras:	1 escalera = 2-4 min
Remos:	1 remo = 2-3 min
Steppers:	1 stepper = 1-2 min
Máquina:	1 máquina =
Vestuarios:	chicas = 45-50 min / chicos = 60-70 min
Baños:	15-20 min
Bici Spinning	1 bici = 2-3 min
Limpieza suelo (aspirar) zonas grandes*	20 - 22 min por zona
Limpieza suelo (aspirar) salas clases	14 - 16 min por sala
Limpieza suelo (mopa) salas clases	10 - 12 min por sala
Limpieza suelo (fregar) salas clases	13-15 min por sala
Limpieza soportes material sala clases	10 - 15 min

\*Cardio, zona de máquinas, zona de peso libre