



Wat verwachten wij van u?

1. Sporten kan alleen plaatsvinden na het maken van een afspraak. Afmelden is daarom verplicht! Niet afgemelde trainingen worden doorberekend.
2. De trainingen vinden, voor uw en onze veiligheid, plaats onder begeleiding van onze fysiotherapeuten/trainingsbegeleider. Vraag hulp bij onduidelijkheid.
3. Onze trainingsapparatuur is kostbaar en kan, indien er niet op de juiste manier mee om wordt gegaan, beschadigen. Gebruik onze spullen met respect.
4. Onze trainingsgroepen staan gepland van uur tot uur. Het te vroeg aanwezig zijn kan storend zijn voor een andere groep. Houdt u aan de trainingstijden.
5. Een handdoek is tijdens het trainen verplicht. Hiermee kunt u het apparaat afdekken tegen transpiratievocht. Laat het apparaat droog en schoon achter.
6. Om de vloer en de apparaten schoon te houden is het niet toegestaan om in het sportgedeelte actief te zijn met schoeisel dat buiten de sportzaal gedragen is.
7. Zorg voor een goede doorstroming tijdens het trainen, zodat iedereen zijn eigen programma kan uitvoeren. Houdt niet onnodig een apparaat bezet.
8. Laat uw trainingsschema regelmatig aanpassen, zodat u uw trainingsdoelen effectief kan verwezenlijken. Vraag altijd hulp en advies bij onzekerheid.
9. De trainingsbegeleider houdt zich het recht sporters of cliënten, die zich niet aan de regels houden, de toegang tot de zaal/praktijk te onttrekken.
10. Het bedienen van de muziekapparatuur wordt uitsluitend door onze medewerkers. Het volume van de muziek zal in onderling overleg worden ingesteld.

Persoonlijke hygiëne

Iedereen heeft zo zijn favoriete sportkleding. Kleren waar je je lekker in voelt en waar je prettig in kan bewegen. Door het veelvuldig dragen van dezelfde (sport-)kleding kunnen onze lichaamsgeuren sneller en intenser vrijkomen, ondanks het werk van de wasmachine. Dit kunt u voorkomen door geen nylonkleding te dragen, uw sportkleding op minimaal 60 graden te wassen en een deodorant te gebruiken.