Gedragsregels Fitness Total Body Center

- Inloggen met de app of je melden aan de balie is verplicht.
- Gebruik tijdens het trainen altijd een handdoek en leg deze op de fitnessapparatuur.
- Leg bij alle grondoefeningen een handdoek op de vloer. t trainen is het gebruik van een handdoek verplicht.
- Losse onderdelen (gewichten, dumbells etc.) leg je na gebruik terug op hun plaats.
- Gooi niet met gewichten.
- Hou de apparatuur niet onnodig bezet.
- Berg je waardevolle spullen, jassen, tassen of andere kleding stukken op in de kluisjes en neem het niet mee naar de trainingsruimte.
- Draag correcte en veilige sportkleding en gebruik goede en schone sportschoenen.
- Let op je persoonlijke hygiëne.
- Bellen is niet toegestaan in de trainingsruimte.
- Gebruik in de trainingsruimte afsluitbare drinkbekers (bidons).
- Val andere sporters niet lastig.
- Het gebruik van en de handel in verdovende middelen is verboden.
- Roken en het gebruik van alcohol zijn niet toegestaan.
- Deelname aan trainingen en gebruikmaking van onze apparatuur gebeurt geheel op eigen verantwoordelijkheid. Als je voor de eerste keer gebruik maakt van onze apparatuur, dan adviseren wij je dwingend de assistentie van één van onze medewerkers te vragen voordat je aan de slag gaat.
- De directie is niet aansprakelijk voor verlies, diefstal en ongevallen in en om het fitnesscentrum.

Gedragsregels Groepsruimte Total Body Center

- Inloggen met de app of je melden aan de balie is verplicht.
- Zorg dat je altijd minimaal een kwartier van tevoren aanwezig bent voor het volgen van een. groep les en niet pas na aanvang van de les.
- Draag gepaste sportkleding passend bij die groep les.
- Tijdens het sparren is een bitje en tok verplicht.
- Geleende bokshandschoenen en scheenkappen netjes teruggeven of terugleggen, laat het niet in de zaal liggen!
- Houdt rekening met andere leden die trainen en respecteer elkaar tijdens de training.
- Agressie en grove taal in de zaal is niet toegestaan.
- Omkleden in de daarvoor bestemde kleedruimtes.
- Na de les wordt er niet zelfstandig doorgetraind tenzij je dit aan de trainer vraagt.
- Discriminatie, schelden, treiteren of pesten wordt niet getolereerd.
- Blijf sportief, ook als de ander dat niet is.
- Respecteer elkaars eigendommen en die van Total Body Center.
- Maak geen rommel in de zaal, en deponeer je afval zoals lege drinkflesjes in de daarvoor bestemde afvalbakken.
- Je mag de zaal niet betreden met buiten schoenen.
- Zorg voor een goede persoonlijk verzorging en lichamelijk hygiëne, zoals korte nagels, schone kleding. Was je bandage regelmatig!