



REGLES DE BASE

CHAUSSURES :

Le port de chaussures dédiées et adaptées à l'activité pratiquée dans la salle est fortement recommandé, par sécurité nous déconseillons les tongs, ballerines.

SERVIETTE

Nous demandons aux adhérents d'avoir une serviette éponge, c'est simplement une question d'hygiène et le respect de celui qui vient après vous, le cas échéant, vous pourrez vous éponger.

CIGARETTE

Il est interdit de fumer dans les locaux, veuillez ne pas fractionner une séance de sport pour une pause cigarette. (En plus c'est mauvais pour la santé)

JEUNE DE 16 A 18 ANS

Les mouvements doivent être réalisés correctement avec des charges légères (principe de précaution).
Ceux de 15 ans seront sous la responsabilité d'un parent, le club n'ayant pas d'encadrant pour cette catégorie d'âge.

PORTABLE/ APPAREIL D'ECOUTE

Il peut être allumé pour les appels d'urgences. Si vous avez un appel, SMS et MMS, ayez la délicatesse de sortir de la salle.

Il faut également rappeler que les appareils d'écoutes (smartphones et autres ...) pour une question de sécurité, de convivialité, ne sont pas autorisés pendant les séances

ACCES A L'EXTERIEUR – PORTE EXTERIEURE

La porte donnant sur l'extérieur n'est pas une porte d'entrée, c'est une issue de secours.
Faites le tour pour aller au vestiaire et entrer dans la salle.

Nous salissons en entrant par cette porte, abîmons le matériel (elliptique, tapis de course) et le revêtement de sol spécifique à la pratique du sport.

LES APPAREILS/ RANGEMENT/ SECURITE

Ne monopolisez pas les appareils, tournez à plusieurs, le temps de repos des uns est le temps de travail des autres.

Pensez à remettre en place le matériel que vous utilisez dès la fin de l'exercice.

La sécurité est l'affaire de tous, l'entraide est essentielle au sein du club.

ENCADREMENT

Le fonctionnement de cette salle est basé sur le bénévolat, les encadrants sont là pour répondre à vos attentes dans la limite de leur formation et de leur compétence.

D'autres personnes expérimentées sont capables de vous conseiller : n'hésitez pas à faire appel à elles et à écouter leurs conseils

RESEAUX SOCIAUX

Il est demandé aux membres du bureau, aux responsables de salle et à tous les adhérents de ne divulguer aucune photo sans l'autorisation des personnes concernées, de ne faire aucun commentaire désobligeant ou insultant sur le club et à un de ces membres (membre du bureau, responsables de salle, adhérents). Tout manquement à ces dispositions, la personne sera exclue du club, ne sera pas remboursée de la cotisation pour l'année en cours.

Le bureau se réservera le droit de l'accepter ou pas l'année suivante.