



**feeling fit**

trainings- en fitnesscentrum

# Huisregels:

**Bij het betreden van de fitnessruimte gaat u akkoord met de huisregels van Feelingfit!**

**Bij binnenkomst meld en registreer je zich altijd als eerste.**

## **KLEDING**

- ▶ In de trainingsruimte **draag je binnenschoenen**, evenals schone en **correcte\* sportkleding**.  
\*voor heren is het dragen van halter-hemdjes niet toegestaan). \*voor dames; buik moet bedekt, bilploo mag niet zichtbaar zijn.
- ▶ **Slippers of sandalen zijn niet toegestaan**. Blote voeten of op sokken is alleen toegestaan na uitdrukkelijke toestemming van het personeel.
- ▶ In de trainingsruimte mag je **geen petjes, caps of andere hoofdbedekking** dragen.

## **HYGIENE**

- ▶ Tijdens het trainen gebruik je een handdoek bij alle apparaten en oefeningen. Ben je een handdoek vergeten, dan kun je er een huren bij de receptie.
- ▶ De doucheruimte dient te worden schoongemaakt na gebruik. Met de daarvoor bedoelde middelen. Laat geen kauwgom, haar of andere dingen in de douchegoot van de douche achter.
- ▶ (Huis)dieren zijn niet toegestaan in het fitnesscentrum.

## **ETEN DRINKEN EN STIMULERENDE MIDDELEN**

- ▶ Het gebruik van en de handel in verdovende middelen is verboden. Ook zijn roken en het gebruik van alcohol niet toegestaan.
- ▶ Etenswaren zijn niet toegestaan in de trainingsruimte.
- ▶ Alleen afsluitbare drinkbekers (bidons) mag je in de trainingsruimtes gebruiken.
- ▶ Bidons vul je bij de balie, niet in de wc.

## **PERSOONLIJKE EIGENDOMMEN**

- ▶ Bellen met de mobiele telefoon is niet toegestaan in de club, behalve bij de leestafel.
- ▶ Geluidsdragers, mits voorzien van headsets, zijn toegestaan.
- ▶ Tassen, jassen of andere kledingstukken laat je achter in de daarvoor bestemde ruimtes (lockers) en neem je **niet** mee naar de trainingsruimte.
- ▶ Het is niet toegestaan een locker na sluitingstijd in gebruik te houden.
- ▶ Indien de bedrijfsleiding na sluitingstijd een afgesloten locker aantreft, zal deze worden opengemaakt.
- ▶ De directie is niet aansprakelijk voor verlies of diefstal in en om het fitnesscentrum.

## **TRAININGSRUIMTE EN GEBRUIK MATERIAAL**

- ▶ Je dient de fitnessapparatuur op een verantwoorde en veilige manier te gebruiken. Vraag bij twijfel instructies aan een fitnessinstructeur of fysiotherapeut.
- ▶ **Na een oefening ruim je altijd losse onderdelen op** (gewichten, schijven, kettlebells, dumbbells, stangen etc.) en laat u de plek of machine netjes en schoon achter.
- ▶ Kinderen onder de 16 jaar mogen de oefenruimtes niet betreden, tenzij met uitdrukkelijke toestemming van het management.

## **GEZONDHEID**

- ▶ Deelname aan trainingen gebeurt op eigen verantwoordelijkheid en risico.
- ▶ Mensen met lichamelijke klachten en/of aandoeningen moeten eerst een arts of specialist raadplegen alvorens te gaan trainen.
- ▶ Verkoop- en/of promotieactiviteiten zijn niet toegestaan zonder toestemming van het management.
- ▶ Wanneer u zich niet aan deze regels houdt, kan uw lidmaatschap ingetrokken worden, zonder restitutie van lidmaatschapsgeld.

- ▶ **Je dient ALTIJD de boodschap en/of instructies van het personeel op te volgen.**