

# Huisregels All4fit Grave



U bent van harte welkom bij All4fit Grave. Om uw bezoek aan ons centrum zo plezierig mogelijk te maken, hanteren wij de volgende huisregels:

1. Uw lidmaatschap is strikt persoonlijk en noodzakelijk om te worden toegelaten. Gebruik van uw lidmaatschapssleutel door derden kan leiden tot intrekken van uw lidmaatschap.
2. In de sportzalen en fitnessruimte mag uitsluitend met schone binnenschoenen met niet zwart afgevendende zolen worden gesport.
3. In de sportzalen en fitnessruimte is het gebruik van een handdoek op de toestellen en matjes verplicht. Onze instructeurs mogen u hierop aanspreken. Als u vergeten bent om een handdoek mee te nemen kunt u deze bij de receptie lenen.
4. Het gebruik van de kluisjes om uw persoonlijke bezittingen op te bergen is verplicht. Bij het verlaten van het centrum dient u de kluisjes leeg en onafgesloten achter te laten. Indien de instructeur na sluitingstijd een afgesloten kluisje aantreft, zal deze worden opengemaakt.
5. U bent ten allen tijden verplicht om uw toestel of Body Bike zonder zweetdruppels achter te laten voor de andere leden. In de fitnessruimte en Spinningzaal staan speciale sprayflessen. Er hangt ook een rolpapier en er is een afvalbak aanwezig.
6. Gebruik alle materialen met zorg, gooi niet met losse materialen (dumbbells, kettlebells, gewichten, etc) en laat deze niet vallen. Na gebruik van losse materialen is het verplicht deze op te bergen op de daarvoor bestemde plaatsen. Indien er materialen defect zijn meldt u dit aan de medewerker.
7. Hartslagbanden zijn bij de frontdesk te verkrijgen tegen ruil van een "borg" welke u terug krijgt bij het inleveren van de hartslagband.
8. Het dragen van gepaste kleding is verplicht! Voor heren is een haltershirt/hemd niet toegestaan, shirt zonder mouwen wel! Bij dames is een shirt/hemd waarbij navel zichtbaar is niet toegestaan. Het dragen van sieraden wordt i.v.m. de veiligheid van uzelf en die van anderen afgeraden.
9. Kauwgom is verboden in de sportzalen, evenals roken en het gebruik van alcoholische dranken in de sportzalen / fitnessruimte.
10. Etenswaren zijn niet toegestaan in de sportzalen / fitnessruimte.
11. U houdt zich aan de aanwijzingen van de instructeur.
12. Alleen de afsluitbare drinkbekers mogen in de sportzalen / fitnessruimte gebruikt worden.
13. Laat de instructeur weten wanneer u nieuw bent, voor het eerst deelneemt aan een bepaalde activiteit of als u een gezondheidsprobleem heeft. Neem alleen deel aan activiteiten die passen bij uw gezondheidsspeil. Al onze instructeurs kunnen u adviseren. Sport regelmatig, maar voorkom overtraining.
14. Heeft u ideeën, op- of aanmerkingen, aarzel niet en deel dit met een van onze medewerkers.
15. Bellen in de sportzalen / fitnessruimte is niet toegestaan.
16. In de sportzalen / fitnessruimte is het niet toegestaan om petjes, caps of andere hoofdbedekking te dragen.
17. Het gebruik of verhandelen van verdovende, stimulerende middelen en anabole steroïden is ten strengste verboden.
18. **Middels ondertekening** van het inschrijfformulier verklaart u zich ervan bewust te zijn dat bij overtreding van regel 17 All4fit Grave het lidmaatschap per direct kan beëindigen. Verder behoudt All4fit Grave zich het recht voor om bij twijfel tot naleving van deze regels een verplichte dopingcontrole te eisen (uitgevoerd door een sportarts).
19. De directie is niet aansprakelijk voor verlies, diefstal of ongevallen in en om All4fit Grave.

Het in strijd handelen met deze regels kan intrekking van de lidmaatschapspas tot gevolg hebben, zonder restitutie van lidmaatschapsgeld.