



## Sportreglement Xtreme Fit

- ✓ Ieder lid van Xtreme Fit onderwerpt zich automatisch en onvoorwaardelijk aan de bepalingen van dit reglement.
- ✓ Het is in de gehele fitnessclub verboden te roken.
- ✓ Vanaf 16 jaar is het toegestaan om zonder begeleiding te sporten
- ✓ Na gebruik graag de fitness toestellen schoonmaken.
- ✓ In de sportruimtes is het dragen van schone sportkleding/schoenen verplicht. Geen afgevede zolen en geen buitenschoenen.
- ✓ Bij ieder bezoek aan de club dient men zich te registreren.
- ✓ Het lidmaatschap is persoonsgebonden.
- ✓ Het gebruik van een handdoek op de toestellen is verplicht.
- ✓ Leden bezorgen elkaar op geen enkele manier overlast.
- ✓ Leden zijn zelf verantwoordelijk voor het consulteren van een arts voor zij een trainingsprogramma starten.
- ✓ Xtreme Fit is niet aansprakelijk voor verlies en/of diefstal van eigendommen van haar leden.

### **Fitness / Groepslessen**

- ✓ Nieuwe fitness/cardioleden raden wij aan om minimaal 1 introductietraining te volgen. Deze is gratis.
- ✓ Leden dienen de losse trainingsapparatuur na gebruik op te ruimen en de toestellen die door haar/zijn gebruik vuil/nat zijn geworden, schoon en droog achter te laten.
- ✓ Het gebruik van mobiele telefoons is niet toegestaan tijdens de groepslessen.
- ✓ U hoeft geen introductietraining te volgen voor een groepsles. Vraag wel advies over welke les het meest geschikt voor u is.
- ✓ Laat spullen die u niet gebruikt niet op de aerobicvloer rondslingeren.
- ✓ Laat de aerobicvloer altijd schoon en droog achter na gebruik.

### **Voor uw veiligheid (en die van anderen):**

- ✓ Doe altijd een goede warming-up voordat u gaat sporten.
- ✓ Houd u aan de instructies en aanwijzingen van het bevoegde personeel.
- ✓ Onthoud: plezier in/tijdens het sporten is alleen verantwoord wanneer de veiligheid gewaarborgd is!

Leden die bovenstaande regels niet in acht nemen en aanwijzingen van het management negeren, lopen het risico hun lidmaatschap te verliezen.

Hartelijk dank voor uw begrip!

Sportieve groet,  
Het Xtreme Fit team