

Fitness de Trits

Huisregels

Algemeen

- Zonder geldige sportpas krijgt u **geen toegang** tot de fitness.
- Het is niet toegestaan de zalen met buitenschoenen te betreden.
- Het is niet toegestaan kleding/schoeisel in de zalen mee te nemen. Uw sporttas kunt u in de daarvoor bestemde rekken in de fitnesszaal achterlaten.
- Het gebruik van een handdoek tijdens de training is verplicht (opvangen van transpiratievocht).
- Na gebruik van een toestel dient u het gewicht weer in te stellen op de laagste stand en het apparaat schoon te maken met de door u meegenomen handdoek of daarvoor bestemde schoonmaakartikelen.
- Het nuttigen van water, sportdrink etc. is alleen toegestaan met gebruikmaking van een bidon.
- Het nuttigen van alcohol en drugs is niet toegestaan in het sportcentrum.
- Probeer een toestel niet te lang bezet te houden door uit te rusten op het toestel, maar wissel eventueel met iemand die het toestel ook wil gebruiken.
- Wijzigingen in de openingstijden en/of groepslessen worden ruimschoots van te voren bekend gemaakt.
- Sportcentrum De Trits is op alle algemene erkende feestdagen gesloten.

Training Fitness

- Het is mogelijk eerst een gratis proefles af te spreken.
- De eerste drie fitnesstrainingen gaan op afspraak:
 - samen met u wordt het intakeformulier ingevuld; het is belangrijk dat u eventuele gezondheidsklachten hierbij aangeeft
 - u krijgt uitleg over de apparaten en het gebruik ervan
 - tijdens de intake worden verschillende testen gedaan, waarna een persoonsgebonden schema wordt gemaakt.
- Na de 3^e training hoeft u geen afspraak meer te maken voor de volgende trainingen.
- De fitnessinstructeur evalueert iedere 6 weken het trainingschema. In overleg met u wordt uw trainingschema aangepast.

Training Groepslessen

- Als u in groepsverband sport (spinnen, Perfect Pilates), zorg dan dat u op tijd aanwezig bent.
- Indien de les is begonnen, is er geen toegang meer.
- Voor Perfect Pilates neemt u een grote baddoek mee. (Matten zijn aanwezig)
- Tijdens de groepslessen is het gebruik van een handdoek verplicht.

Nb: Sportcentrum De Trits is niet aansprakelijk voor blessures, verlies en/of diefstal van persoonlijke eigendommen.

Wij wensen u een prettige training!