

CENTRE FORM ACTION

RÈGLEMENTS

HEURES D'AFFAIRES

Nous demandons à notre clientèle de bien vouloir respecter les heures d'ouverture et de fermeture. **Bien vouloir prévoir votre douche en conséquence.**

CARTE DE MEMBRE

La carte de membre est **obligatoire et nécessaire** pour débarrer le tourniquet et vous donner l'accès à la salle.

SOULIERS D'EXTÉRIEUR

Tous les membres doivent **laisser leurs souliers d'extérieur à l'entrée** dans l'étagère prévue à cette fin, et ce, de septembre à juin.

PLATEAU D'ENTRAÎNEMENT

1. **La tenue sportive est de rigueur** : Le port du chandail **avec manche est obligatoire** pour tout le monde. Les jeans et les chandails de type camisole sont strictement interdits. Le port d'espadrilles appropriées ayant une semelle propre est obligatoire.
2. **Hygiène** : Tous les membres doivent apporter leur propre **serviette ainsi qu'une lingette** pour le nettoyage des appareils après leur utilisation.
3. **Formation du personnel** : Le personnel a reçu une formation **universitaire en kinésiologie ou en éducation physique**. Il possède donc la compétence requise pour encadrer les membres, peu importe leurs problèmes de santé et leurs objectifs d'entraînement. La décision finale lui appartient en ce qui regarde la prescription et le mode d'exécution des exercices.
4. **Courtoisie** : Il est strictement interdit de monopoliser les appareils. Nous demandons donc de **ne pas être plus de deux personnes** à utiliser un même appareil en alternance.

SALLE DE COURS

1. **Tenue sportive** : La camisole est acceptée en salle de cours et le port d'espadrilles appropriées, ayant une semelle propre, est obligatoire. Les espadrilles d'extérieur sont interdites.
2. **Capacité** : Le personnel se réserve le droit de refuser un membre si la capacité maximale de la salle est atteinte.