FYSIO FITNESS

# Huisregels Fitness

Zo trainen we samen veilig en prettig, in Ter Aar en Boskoop.

## Veilig trainen

- Train volgens uw persoonlijke schema en de afspraken met uw begeleider. Kent u een toestel niet? Vraag dan om uitleg.
- Begin met een warming-up en bouw uw training rustig af.
- Heeft u een chronische aandoening? Train dan tijdens de begeleide openingstijden.
- Train niet als u koorts heeft of zich ziek voelt. Meld nieuwe klachten, een blessure of andere medicijnen vóór de training.

**Stop direct en waarschuw een medewerker** bij pijn op de borst, ongewone benauwdheid, duizeligheid of plotselinge hevige klachten. Bij een noodsituatie bellen wij 112.

## Hygiëne en kleding

- Draag sportkleding en schone sportschoenen die u alleen binnen draagt.
- Neem een handdoek mee en leg die op de toestellen. Handdoek vergeten? Vraag dan om een leenhanddoek.
- Maak toestellen na gebruik schoon en ruim materialen op.

## Openingstijden en toegang

- De fitness heeft eigen openingstijden. Die wijken af van de praktijk. U vindt ze op www.fysiotopfit.nl/openingstijden en bij de balie.
- Tijdens de begeleide uren is er altijd een professional aanwezig. Buiten die uren traint u zelfstandig, als u dat met uw begeleider heeft afgesproken.
- Rond feestdagen en vakanties kunnen de tijden afwijken. Dat laten wij op tijd weten.

## Chipkaart en eigendommen

- Uw chipkaart is persoonlijk en blijft eigendom van Fysio Topfit. Zet de kaart na elke training terug in de computer, dan ziet u uw voortgang.
- Kwijt? Meld het direct. Een nieuwe kaart kost € 25.
- Let op uw spullen. Fysio Topfit is niet aansprakelijk voor verlies of diefstal.

## Respect en gedrag

- Ga respectvol om met andere sporters en met onze medewerkers.
- Roken, alcohol en drugs zijn niet toegestaan, en u traint niet onder invloed.
- Bij onveilig of grensoverschrijdend gedrag kunnen wij u de toegang ontzeggen.
- Foto’s of filmpjes voor onze website of sociale media maken wij alleen met uw aparte toestemming.

## Uw abonnement in het kort

- Na de gekozen periode loopt uw abonnement door. Na de eerste periode kunt u altijd opzeggen, met een opzegtermijn van één maand. Opzeggen kan per e-mail (blijftopfit@fysiotopfit.nl) of aan de balie.
- Kunt u door ziekte, een blessure of zwangerschap niet trainen? Dan kunt u uw abonnement maximaal één maand pauzeren, met een verklaring van uw arts of verloskundige.
- Vragen of een klacht? Bespreek het met uw begeleider of met de praktijkleiding.

Alle afspraken staan in onze abonnementsvoorwaarden: **www.fysiotopfit.nl/abonnementsvoorwaarden**.

**Ik heb de huisregels ontvangen en gelezen, en ik houd mij eraan.**

| Naam en locatie | Datum | Handtekening |
| --- | --- | --- |
| | | |