

Règlements Centre communautaire d'entraînement

Nous voulons nous assurer que tous les membres qui utilisent nos installations respectent notre équipement et les autres membres, de sorte que tous les membres puissent continuer à avoir une expérience positive dans le centre. Ceci est un centre d'entraînement communautaire majoritairement sans supervision et nous avons confiance que nos membres agissent avec respect, utilisent leur bon jugement et font preuve de courtoisie envers les autres. Nous voulons aussi nous assurer que toutes les personnes qui utilisent nos installations se sentent à l'aise et en sécurité, et nous avons besoin de chaque personne pour faire leur part.

1. En cas d'urgence, composer le 911;
2. Dans le cas du mauvais fonctionnement d'un équipement ou pour tout autre signalement, contacter la municipalité sur les heures d'ouvertures au : 418-342-6274;
3. Le centre d'entraînement est majoritairement sans supervision. Soyez prudent dans votre entraînement;
4. Vous devez être un membre du Centre d'entraînement pour avoir accès et utiliser les installations. Il ne s'agit pas d'une zone de rassemblement pour les amis, donc s'il vous plaît entrer seulement au Centre d'entraînement si vous êtes un membre actuel et pour vous entraîner;
5. Vous avez besoin de votre laissez-passer pour entrer dans le centre. Le centre doit rester barré en tout temps. Les non-membres ou les personnes sans laissez-passer ne sont pas admis dans le centre;
6. À chaque présence au Centre d'entraînement, vous devez obligatoirement signer la feuille de présence.
7. Vous devez être âgée de 16 ans ou plus pour vous entraîner de façon autonome dans le centre. Les personnes de 16 ans et moins doivent obligatoirement s'entraîner sous l'encadrement d'un adulte membre du centre.
8. Le centre offre un environnement non menaçant pour améliorer sa santé. Abstenez-vous de crier, de blasphémer, de frapper les poids, de les laisser tomber au sol et d'émettre des grognements bruyants lors de vos répétitions;
9. S'il vous plaît, respectez les autres qui essaient de s'entraîner;
10. Le langage et les comportements forts et offensifs ne sont pas tolérés;
11. L'équipement personnel (sac à dos, manteau, etc) doivent être entreposé dans les vestiaires et non sur le plancher du centre d'entraînement.
12. Les vestiaires sont des lieux communs, sans propriété. Ils sont utilisés selon le premier arrivé, premier servi. Nous ne sommes pas responsables des objets perdus, volés ou endommagés.

13. Gardez le centre propre. SVP, ramassez après votre passage et utilisez les poubelles;
14. Les machines doivent être essuyées après chaque usage. Des serviettes et des nettoyants sont disponibles à plusieurs endroits dans le centre;
15. Remplacez les poids après leur utilisation;
16. Il est interdit de sortir l'équipement hors du centre;
17. Il est interdit d'apporter son propre équipement d'entraînement dans le centre (poids, banc, etc);
18. Le flânage, la consommation d'alcool, de tabac ou de drogue ainsi que toute activité illégale ne sont pas admis dans le centre;
19. La détérioration ou la destruction des biens du centre sont interdites, y compris les murs, les planchers, l'équipement et les salles de bains;
20. Une tenue d'entraînement appropriée est obligatoire, c'est-à-dire : chaussures de sport et chandail (pas de vêtements de ville, de souliers);
21. Merci d'éteindre la télévision après chaque usage si vous êtes le dernier à quitter le centre;
22. Le centre a ses entraîneurs personnels disponibles sur rendez-vous. Seulement ces entraîneurs personnels agréés sont autorisés à entraîner les membres sur le site. Si vous êtes un membre de la salle de gym et un formateur de l'extérieur, il vous est interdit d'entraîner un membre dans le centre sans l'approbation du comité responsable du centre;
23. Respectez les blocs de temps sur les appareils cardio-vasculaires. Respecter les autres qui attendent en leur laissant un appareil propre dans le bloc de temps utilisé;
24. La réservation d'appareils est interdite. Lors d'un entraînement en circuit, vous ne pouvez pas monopoliser l'ensemble des équipements. Vous devez partager les machines avec les autres membres;
25. Libérez les machines entre vos séries;
26. Chaque machine de musculation a des pancartes avec des instructions pour son utilisation. S'il vous plaît, suivez ces instructions et n'inventez pas vos propres façons d'utiliser l'équipement;
27. Les règlements du centre sont susceptibles de changer sans préavis.

NOTE : La violation des règlements du centre d'entraînement peut entraîner la perte ou la suspension de votre adhésion, sans remboursement et des frais additionnels peuvent vous être facturés lorsque cela est justifié.