

Règles de vie



Règle n°1 : J'ai toujours des baskets d'intérieur et un linge :

Nécessaire pour garder une salle de fitness propre.

Règle n°2 : Je nettoie les machines que j'utilise :

Pour des raisons hygiéniques, il est important de désinfecter le matériel après utilisation.

Règle n°3 : Je range le matériel que j'utilise :

Poids, haltères, petit matériel... pour ne pas avoir à chercher trop longtemps, il est nécessaire de ranger le matériel à sa place.

Règle n°4 : Je ne jette pas les haltères et les barres sur le sol :

Afin de limiter le bruit et de garder cette salle en bon état, il est important de poser calmement les barres et haltères sur le sol.

Règle n°5 : Je ne monopolise pas le matériel :

Par respect pour les autres, il ne faut pas rester sur des machines si on ne les utilise pas.

Règle n°6 : J'ai une tenue correcte :

Un short et un tee-shirt sont le minimum exigé.

Règle n°7 : La sécurité avant tout :

Regarder autour de soi et s'assurer d'avoir assez d'espace sont des conditions nécessaires avant de réaliser un exercice.

Règle n°8 : Je suis prévenant avec les débutants :

Se montrer accueillant et bienveillant avec une personne qui débute rendra la salle plus agréable pour tout le monde.

Règle n°9 : Je suis courtois :

Il est important de faire attention aux personnes qui nous entourent et de les respecter.

Règle n°10 : Je garde le sourire :

Pour une ambiance agréable et décontractée.