

# Huisreglement FitMaks

**Geen buitenschoenen:** Wij willen iedereen vriendelijk vragen om buitenschoenen uit te doen en in de bak bij de ingang te plaatsen.

**Sporten onder de 14 jaar uitsluitend onder ouderlijk toezicht:** Voor kinderen tot 14 jaar is het niet toegestaan om zonder ouderlijk of voogdelijk toezicht te sporten. Het niet naleven van deze regel kan leiden tot verwijdering uit de faciliteiten.

**Aansprakelijkheid:** FitMaks is niet aansprakelijk voor letsel, schade of verlies van eigendommen tijdens het gebruik van de faciliteiten.

**Niet roken:** Roken is niet toegestaan in of rondom de sportschool.

**Gebruik van handdoeken:** Het is verplicht een handdoek te gebruiken tijdens het trainen en apparaten na gebruik schoon te maken.

**Persoonlijke hygiëne:** Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Draag schone sportkleding.

**Respect voor anderen:** Respecteer medesporters en personeel. Beledigingen, intimidatie of ongepast gedrag worden niet getolereerd en kunnen leiden tot directe verwijdering.

**Correct gebruik van apparatuur:** Gebruik de apparatuur uitsluitend voor de bedoelde oefening en volgens de instructies van het personeel. Onjuist gebruik is op eigen risico.

**Gebruik van apparaten (achterlaten van gewichten):** Het correct achterlaten van gewichten en apparatuur is verplicht om de veiligheid van andere sporters te waarborgen.

**Mobiele telefoons:** Beperk het gebruik van je telefoon in de trainingsruimte. Het is niet toegestaan om foto's of video's van anderen te maken zonder toestemming.

**Kluisjes:** Laat waardevolle spullen achter in de kluisjes. FitMaks is niet verantwoordelijk voor verlies of diefstal van eigendommen.

**Veiligheid en instructies:** Volg de instructies van het personeel altijd op om de veiligheid in de faciliteit te waarborgen. Overtreding kan leiden tot sancties.

**Geschikte kleding:** Draag altijd geschikte sportkleding en schoeisel. Geen blote voeten, slippers of ongeschikte kleding.

**Vrije trainingsuren:** Trainingen tijdens de vrije trainingsuren vinden plaats op eigen risico.

**Aandoeningen en contra-indicaties:** Sporters zijn verplicht om medische aandoeningen en contra-indicaties aan het personeel te melden. Het niet melden hiervan is op eigen risico en FitMaks is niet aansprakelijk voor eventuele gevolgen.

**Niet-naleving van de regels:** Bij het niet naleven van de regels behoudt FitMaks zich het recht voor om toegang tot de faciliteiten te ontzeggen of het lidmaatschap te beëindigen.

## **Huisregels Yin Yoga**

### **Kom op tijd**

Probeer minimaal 5 minuten voor de les aanwezig te zijn, zodat je rustig kunt beginnen. Zodra de deur dichtgaat, betekent dit dat de les begonnen is en kun je niet meer naar binnen. Mocht je van tevoren weten dat je later bent, overleg dit dan even met de docent, zodat we samen kunnen kijken wat er mogelijk is.

### **Schoenen uitdoen**

Zoals gebruikelijk in yogaruimtes, vragen we je om je schoenen uit te doen voordat je de ruimte betreedt. Dit draagt bij aan een schone en respectvolle omgeving.

### **Wacht tot iedereen er is**

Om de les als groep samen te starten en de energie in de ruimte niet te verstoren, vragen we je te wachten in de fitnessruimte totdat iedereen aanwezig is. Dit helpt de docent te weten of we compleet zijn. Wacht rustig totdat we de ruimte gezamenlijk kunnen betreden.

### **Stilte bij binnenkomst**

We beginnen de les in stilte om een kalme sfeer te creëren. Graag minimaal fluisteren. Zet je telefoon op stil of uit, zodat je volledig in het moment kunt zijn.

### **Lichaamshygiëne en comfortabele kleding**

Een grote handdoek of deken voor op je yogamat is verplicht. Draag comfortabele, ademende kleding die je bewegingen niet belemmert en zorg ervoor dat je fris en schoon bent voor de les. Dit zorgt voor een aangename ervaring voor iedereen. Tip: Neem extra kleding of sokken mee voor als je het koud krijgt.

### **Stilte tijdens de les**

Tijdens de houdingen richten we ons op de ademhaling. Vermijd praten tijdens de houdingen om de zen-sfeer te behouden en te genieten van de stilte. Vragen of opmerkingen kun je altijd na de les delen.

### **Gebruik van yoga-materialen**

In de lesruimte hebben we genoeg diverse materialen, zoals matjes, bolsters (yogakussens), blokken, dekens en riemen, die je kunt gebruiken voor meer comfort. Voel je vrij om hiervan gebruik te maken. Wil je ook eigen materialen meenemen, zoals je eigen yoga mat of deken of bijvoorbeeld een zitzakje voor je ogen om het licht te dempen? Breng ze gerust mee! Het belangrijkste is dat jij je volledig kunt ontspannen.

### **Respecteer de ruimte van anderen**

Yin Yoga vraagt om ruimte om te stretchen en te ontspannen. Zorg ervoor dat je mat op een plek ligt waar je niet te dicht bij anderen komt en verplaats je matten alleen in overleg.

### **Samen opgeruimd, samen ontspannen**

Na de les ruimen we samen de matjes, dekens en kussens op. Als iedereen zijn/haar spullen netjes teruglegt en de dekentjes mooi opvouwt, houden we de ruimte fijn en rustig voor de volgende groep.