



# HUISHOUDELIJK REGLEMENT

Per september 2021

In verband met de hygiëne, gezondheid en algemene orde gelden de volgende regels binnen Medisports:

## Algemeen

- Sporten mag alleen met schone schoenen in de fitness-, small group, personal training en Body&Mind zaal. **S.v.p. je sportschoenen om deze reden pas in het centrum aandoen.**
- Desinfecteer je handen bij binnenkomst;
- Gebruik een handdoek tijdens het sporten;
- Drink voldoende tijdens het sporten;
- Maak gebruikte fitnessapparatuur, fiets in de fietszaal, weegschaal en zonnebank schoon. Daartoe stelt Medisport stelt een desinfecterend middel en papierrollen ter beschikking;
- Het dragen van een pet is tijdens het sporten niet toegestaan;
- Bellen is tijdens het sporten niet toegestaan;
- In het gehele pand van Medisports geldt een rookverbod.

## Kleedruimte

- Het is niet toegestaan haren te verven en/of te scheren in de douches en sauna's;
- Maandverband e.d. alleen in de daarvoor bestemde bakken deponeren;
- De relax ruimte bij de sauna is niet bedoeld als omkleedruimte of opslagruimte van je tas. Gelieve daar de kleedruimte en kluisjes voor te gebruiken;
- Draag altijd slippers in de kleedkamer en douches.

## Sleutel / registratie

Het is verplicht bij binnenkomst de sleutel te gebruiken, zodat het bezoek geregistreerd wordt.

Het is mogelijk geld op de sleutel te storten. Bij voldoende saldo geldt de persoonlijke sleutel als betaalmiddel aan de bar en dient deze daartoe aan de bar medewerk(st)er te worden overhandigd.

## Calamiteiten

In geval van calamiteiten dienen de instructies van de medewerkers van Medisports Etten-Leur of de daartoe bevoegde instanties (brandweer, politie) te worden opgevolgd. Medisports beschikt over een AED apparaat.

## Parkeren

Parkeren aan de voorzijde van het gebouw van Medisports mag alleen in de daarvoor bestemde vakken en is alleen voor bezoekers Medisports.

Autogarage garage De Keen stelt uitsluitend op de volgende tijden zijn parkeerplaatsen open voor de sporters van Medisports

Maandag t/m donderdag	18.30 – 22.00 uur
Zaterdag	Niet parkeren
Zondag	08.00 – 13.00 uur

Fietsen dienen in de daarvoor bestemde rekken geplaatst te worden en deze bevinden zich aan de zijkant van het pand. Het is niet toegestaan fietsen voor de nooduitgang te plaatsen.

## Reserveren voor je trainingen

Reserveren voor je training doe je via de Medisports app met je MyWellness account. Bij start ontvang je hiervoor de inlogcode.

- Je kunt tot twee weken vooruit plannen
- Je kunt zes trainingen vooruit plannen (bij een onbeperkt abonnement)
- Zodra je een training hebt gedaan kun je een nieuwe inplannen
- Je kunt binnen een combinatie van twee trainingen per dag plannen. In totaal mag dit een uur duren.
- Je reserveert een tijdvak. In dit half uur kun je je training starten.

## Yanga

De Yanga sportsdrank is voor alle onze sporters inbegrepen in het abonnement. Het apparaat staat vooraan in de fitness zaal.

## Sauna advies

- Begin met een warme douche om het trainingszweet af te spoelen;
- Het lichaam daarna helemaal afdrogen;
- Neem, zonder kleding, plaats op een (grote) handdoek in de sauna, liggend of zittend;
- Blijf maximaal een kwartier in de sauna. De laatste twee minuten altijd zitten met de voeten aan de grond;
- De sauna uitgaan, uitdampen en koud douchen (eerst polsen en enkels nat maken, daarna de rest van het lichaam en ook het hoofd goed afkoelen);
- Raadpleeg bij medische klachten uw huisarts of u de sauna veilig kunt gebruiken. Denk hierbij aan een hoge bloeddruk.
- Wanneer de buiten temperatuur 27 graden of hoger is staan de sauna's uit.

## Snelbruiner

Bescherm jezelf goed met een zonnebank product als je van de snelbruiner gebruik maakt.

## Body & Mind en Small Groupzaal

Het is niet toegestaan de zaal te betreden, wanneer deze donker is. Vraag aan een medewerker van Medisports het licht aan te doen, indien de instructeur nog niet aanwezig is.

## Lockers

Medisports Etten-Leur heeft zowel boven als beneden lockers en dienen door alle sporters gebruikt te worden voor het opbergen van persoonlijke eigendommen. Aan de binnenzijde van de locker staat vermeld hoe deze te gebruiken. Indien de gekozen locker niet of niet goed werkt, dan een medewerker van Medisports Etten-Leur verwittigen. Zij helpt je graag bij het oplossen van het probleem met de locker.

## Openingstijden Medisports Etten-Leur

Maandag tot en met donderdag:	08.00 uur tot 22.00 uur
Vrijdag:	08.00 uur tot 18.00 uur
Zaterdag	08.30 uur tot 13.00 uur
Zondag:	08.30 uur tot 13.00 uur

Op de volgende feest- en/of bijzondere dagen is Medisports gesloten:

- Nieuwjaarsdag (1 januari);
- Zondag en maandag met Carnaval;
- 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Paasdag;
- Koningsdag;
- 5 mei in ieder jaar dat deelbaar is door vijf;
- Hemelvaartsdag;
- 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Pinksterdag;
- 5 december vanaf 17.00 uur i.v.m. Sinterklaas;
- 24 december vanaf 17.00 uur i.v.m. Kerstavond;
- 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Kerstdag;
- 31 december vanaf 17.00 uur i.v.m. Oudjaarsavond.

## Stopzetten lidmaatschap

Als extra service biedt Medisports Etten-Leur het lidmaatschap te bevrozen i.v.m. vakantie/ verhuizing/blessure etc. Een stop dient schriftelijk te worden doorgegeven aan de balie. Alle voorwaarden zijn na te vragen bij de balie.

## Klantenservice

Verbeterpunten of gebreken kun je altijd kenbaar maken aan een medewerker van Medisports of doorgeven via [info@medisports.nl](mailto:info@medisports.nl). Positieve ervaringen mogen uiteraard graag gedeeld worden met anderen!