

Règlement cours d'indoor cycling

Article I. Objet

Le présent règlement est applicable aux participants aux cours collectifs d'indoor cycling. A cet effet, ces derniers se soumettront aux dispositions de ce présent règlement ainsi que celui du centre d'escalade. Ils devront en outre se conformer aux instructions données par le personnel de l'établissement et respecter les prescriptions et interdictions décidées par la direction.

Article II. Sécurité et santé

La salle et ses activités sont placées sous la responsabilité de coaches. L'équipement à disposition des pratiquants est conforme à la réglementation en vigueur.

Par la typologie du vélo d'indoor cycling, son ergonomie vous propose multiples activités et variantes d'exercices. Ainsi, de la tonification à l'amélioration de votre capacité cardio-respiratoire en passant par le renforcement musculaire local, l'indoor cycling est une activité physique complète qui nécessite une bonne santé mais pas d'aptitudes physiques hors normes. Les boissons hydratantes sont fortement recommandées, prévoir 1 cl à la minute soit aux min 60 cl par séance. Les boissons énergétiques sont déconseillées pour leurs effets secondaires sur la santé.

Article III. Horaires et programme

La direction définit les horaires, conditions d'ouverture de la salle et le programme des sessions. Il s'accorde le droit de modifier ou de supprimer certains cours par manque de candidat.

Article IV. Inscription et tarification

Les candidats veilleront à la régularisation de leur inscription (obligatoire) ainsi que du paiement de celle-ci auprès du personnel d'accueil.

Toute inscription non honorée et non décommandée, le jour du cours avant 16h, sera facturée.

Toutes les informations complémentaires sont disponibles :

sur le site www.lescalearlon.be ou

auprès du personnel de permanence à l'accueil : 0032 63 57 27 57

Article V. Tenue, hygiène, respect mutuel

Le respect des lieux, le maintien en état des installations et des équipements ainsi que la propreté dans l'enceinte du centre est l'affaire de tous. Il est formellement interdit d'accéder à la salle avec des chaussures à semelle marquante ou ayant servi à l'extérieur. Le passage dans les vestiaires est de ce fait obligatoire avant de rentrer dans l'espace Fitness.

L'habillage et le déshabillage se font exclusivement dans les vestiaires.

Le port d'une tenue de sport correcte est également exigé.

Cette tenue doit comporter notamment :

- Une paire de basket propre réservée exclusivement à la pratique des activités de salle ou chaussures vélo pour pédales automatiques SPD.
- une serviette pour protéger les vélos durant l'effort. Chaque cycliste est prié d'assainir, l'appareil ainsi que son périmètre, après utilisation à l'aide des serviettes papiers et produits mis à disposition.

Article VI. Matériels

Le respect du matériel mis à disposition est une nécessité.

Le déplacement de tout appareil ne peut se faire qu'avec l'accord préalable d'un coach. Après chaque utilisation, le matériel doit être remis à sa place initiale. Le démontage des vélos(pédales) pour y apporter un confort personnel est strictement interdit. Ces mêmes vélos disposent d'un système de réglage et de blocage qui doit être soulagé après utilisation. Le guidon sera replacé en position neutre (basse). La selle sera replacée en position neutre (basse et arrière).

Pour la sécurité de tous, toute anomalie de fonctionnement d'un appareil doit être signalée.

Article VII. Discipline, sécurité

Chaque utilisateur est prié d'emporter sa bouteille avant de quitter la salle ou de la déposer dans les poubelles prévues à cet effet.

Afin de limiter les vols, détériorations et autres dommages aux biens, locaux et personnes, il est recommandé de ne laisser aucun objet personnel ou de valeur dans les vestiaires. En conséquence, après s'être changé, les affaires personnelles seront rangées dans les casiers individuels à disposition et non pas déposées de manière anarchique.

Le Centre est assuré pour les dommages engageant sa responsabilité civile et celle de ses préposés. Sa responsabilité ne pourra être recherchée en cas d'accidents résultant de la non-observation des consignes de sécurité ou de

l'utilisation inappropriée des appareils. Elle ne pourra en aucun cas être tenue responsable en cas de vol ou de dégradation des biens personnels ou dommages corporels survenus dans ses locaux ou sur les parkings.