

De regels in vogelvlucht:

- Aanwijzingen van het personeel dienen altijd strikt opgevolgd te worden;
- Dranken mogen alleen in een afgesloten fles/bidon meegenomen worden in de gym;
- Roken en het gebruik en/of verspreiden van verboden middelen is ten strengste verboden;
- Etenswaars zijn niet toegestaan in de gym;
- Gebruik van een mobiele telefoon om te bellen is niet toegestaan in de gym;
- Verkoop- en/of promotieactiviteiten zijn niet toegestaan;
- Jassen en tassen zijn niet toegestaan in de gym;
- Kinderen onder de 12 jaar zijn niet toegestaan in de gym;
- Wij raden u aan om voor het opbergen van uw eigendommen gebruik te maken van de lockers;
- Gelieve na het sporten geen eigendommen achter te laten in de lockers, daar deze dagelijks worden gecontroleerd en opengemaakt;
- Het gebruik van een eigen handdoek tijdens de training is verplicht;
- Het is verplicht schone en gepaste (geen slippers of sandalen) sportschoenen en gepaste sportkledij te dragen;
- Gebruik apparatuur alleen voor de daarvoor bestemde doeleinden;
- Het is verplicht om de apparatuur en sportmatten na gebruik te reinigen;
- Na training alle materialen terugleggen op de daarvoor bestemde plaatsen;
- Het is niet toegestaan machines onnodig bezet te houden;
- In verband met hygiëne is het dragen van badslippers verplicht en (bad)kleding niet toegestaan in de natte gedeelten van de kleedkamers;
- In verband met hygiëne is het niet toegestaan zich te scheren in de kleedkamers;
- Gelieve af te drogen in het natte gedeelte van de kleedkamer;
- Verbaal en/of lichamelijk geweld wordt niet getolereerd;
- Ongewenste en/of gewenste intimiteiten in club worden niet getolereerd. STERK is niet aansprakelijk voor verlies, schade en/of diefstal van je eigendommen en/of lichamelijk letsel in en om de club. STERK kan als zodanig niet aansprakelijk worden gesteld.
- De directie van STERK is altijd bevoegd om, wegens haar moverende redenen, personen tijdelijk of blijvend de toegang te ontzeggen tot de club en om de overeenkomst per direct op te zeggen.

Regels voor sporters

- Deelname aan trainingen en gebruikmaking van onze apparatuur gebeurt geheel op eigen verantwoordelijkheid. Als u voor de eerste keer gebruik maakt van onze apparaten, dan adviseren wij u dwingend de assistentie van één van onze fitnessinstructeurs te vragen voordat u aan de slag gaat
- Waardevolle spullen, kleding, schoenen en handdoek
Het dragen van gepaste sportkleding is verplicht. Het sporten met ontbloot bovenlichaam is verboden. Het dragen van loszittende hemdje's of singlets is niet toegestaan. Gerafelde, gescheurde of onwelriekende kleding is niet toegestaan. Het dragen van hoofddeksels is niet toegestaan met uitzondering van hoofddeksels die gedragen worden op basis van religieuze gronden. De sporter dient kleding en/of waardevolle spullen tijdens de training in een locker op te bergen. STERK is te allen tijde niet aansprakelijk voor het zoekraken van eigendommen. Het te dragen schoeisel dient voorzien te zijn van een niet-afgevend rubber (bij voorkeur niet zwarte) zool. Straatschoeisel of buiten

gedragen sportschoenen zijn verboden. Het gebruik van een handdoek bij iedere activiteit is verplicht, dit geldt ook voor na het sporten in de lounge. De directie is niet aansprakelijk voor verlies, diefstal en ongevallen in en om de club.

Regels in de fitness

Voor aanvang van het eerste gebruik van de fitnessapparatuur dient de sporter, voor zijn eigen bescherming, minimaal twee afspraken te maken met een fitnessinstructeur. Het volgen van een "eigen" schema mag alleen in overleg met de instructeur. De cardio-apparatuur mag gedurende drukke tijden (wanneer alle apparaten van één soort bezet zijn) per apparaat niet langer dan 15 minuten aaneengesloten worden gebruikt. De sporter kan hierop geattendeerd worden door onze fitnessinstructeurs. De sporter dient ieder apparaat schoon en droog achter te laten voor de leden die erna komen. Indien de groepstraining begonnen is, mag men die trainingsruimte niet meer betreden. Deelnemers aan de groepstraining dienen 5 minuten voor de training aanwezig te zijn.

Regels voor gebruik van sauna en zonnebank

- De sauna is in gebruik gedurende de openingstijden van STERK tot een half uur voor sluitingstijd. De saunaruimtes dienen dan te worden verlaten. STERK behoudt zich het recht voor de sauna buiten gebruik te stellen. Het gebruik van de sauna kan alleen in combinatie met het gebruik van andere sportfaciliteiten. De sporter is verplicht voor het gebruik van de sauna te douchen en in de sauna altijd op een handdoek plaats te nemen. Sporters met besmettelijke huidaandoeningen mogen geen gebruikmaken van de sauna. Er wordt geen kleding gedragen in de sauna. Mocht u zich toch willen bedekken, dan kan dit uitsluitend met een handdoek. Met andere kledingstukken is het verboden de sauna te betreden. Ieder lid dient zich te houden aan het geldende saunareglement in de vestiging.
- De zonnebank is in gebruik gedurende de openingstijden van STERK tot een half uur voor sluitingstijd. De zonnebankruimte dient dan te worden verlaten. STERK behoudt zich het recht voor de zonnebank buiten gebruik te stellen. Het gebruik van de zonnebank kan alleen op basis van inschrijving en in combinatie met het gebruik van andere sportfaciliteiten. Het is verplicht de zonnebank na gebruik te zorgvuldig te reinigen met de daarvoor bedoelde spuitflacon en papier.