



Huisregels

BM Body & Mind Health Coach

Om het sporten bij BM Body & Mind Health Coach zo prettig mogelijk te maken, hanteren wij de volgende huisregels. Deze zijn van toepassing op alle leden, klanten, gasten en recreanten van BM Body & Mind Health Coach.

1. **Tijdige aanwezigheid**

De lessen beginnen stipt op tijd. We verwachten dat de leden/klanten op tijd aanwezig zijn. Als leden/klanten verwachten dat ze te laat komen, dan melden ze dat vooraf.

2. **Kledingvoorschriften**

Train in schone en gepaste kleding. Hieronder wordt verstaan een schone do Bohk, een t-shirt met (korte)broek. Het is niet toegestaan om zonder bovenkleding te trainen.

3. **Omkleden**

Omkleden gebeurt alleen in de kleedkamer en niet in de lounge.

4. **Blote voeten**

Tang Soo Do wordt op blote voeten beoefend.

5. **Personal Trainingen**

Personal training wordt beoefend met schone sportschoenen in de benedenzaal. Het is niet toegestaan om schoenen te dragen op de matten in de trainingszaal boven. Hier wordt op blote voeten of sokken getraind.

6. **Hygiëne**

Houd je aan de hygiëneregels. Zorg ervoor dat je schoon en verzorgd bent. Voor Tang Soo Do dienen nagels van handen en voeten kort geknipt te zijn.

7. **Bandages en beschermers**

Breng eventuele bandages aan voor aanvang van de les. Het dragen van beschermers is verplicht tijdens het sparren.

8. **Sieraden en accessoires**

Sieraden, horloges en piercings mogen niet gedragen worden tijdens het sporten. Als het niet mogelijk is om deze te verwijderen, moeten ze afgeplakt worden.

9. **Brillen, beugels en contactlenzen**

Het dragen van een beugel, contactlenzen of bril tijdens de training is geheel op eigen risico.

10. **Lichamelijke klachten**

Meld lichamelijke klachten (zoals blessures, hoofdpijn etc.) altijd voor aanvang van de les aan de trainer, zodat hiermee rekening gehouden kan worden.

11. **Eten en drinken**

Kauwgom, drinken, snoep en eten zijn niet toegestaan tijdens de training. Tijdens de trainingen mag alleen water gedronken worden.

12. **Toeschouwers**

Toeschouwers kunnen de lessen volgen via de monitor in de lounge. Het is niet toegestaan om de balie en keuken in de lounge te betreden.

13. **Toiletgebruik**

Tang Soo Do leden kunnen tijdens de training niet zomaar wegllopen om naar het toilet te gaan. Er dient eerst toestemming te worden gevraagd aan de trainer.



14. **Respect en gedrag**

Wees respectvol tegenover medeleerlingen en trainers. Blijf sportief en toon zelfbeheersing. Respecteer elkaars gewicht, leeftijd, geslacht, niveau, achtergrond, blessures etc. Pesten en ongewenst gedrag wordt niet getolereerd. Ongepast gedrag kan leiden tot verwijdering uit de les en/of eenzijdige beëindiging van het lidmaatschap.

15. **Vrij trainen**

Trainingen worden alleen in groepsverband en volgens het rooster gegeven. Het is niet mogelijk om 'vrij' te trainen, tenzij met een van de trainers anders wordt afgesproken.

En tot slot.... wees sportief, enthousiast en vrolijk! Sporten is FUN!