

OPENINGSTIJDEN

	<u>Maandag</u>	<u>Dinsdag</u>	<u>Woensdag</u>	<u>Donderdag</u>	<u>Vrijdag</u>	<u>Zaterdag</u>	<u>Zondag</u>
<i>Van</i>	07:00	09:00	07:00	09:00	07:00	09:00	09:00
<i>Tot</i>	22:00	22:00	22:00	22:00	21:00	16:00	16:00
Oppas	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00

HUISREGELS

1 *Lidmaatschapspas*

Na inschrijving wordt u verzocht om een foto en lidmaatschapspas te laten maken bij onze receptie. Met uw lidmaatschapspas identificeert u zich bij binnenkomst. Deze pas is strikt persoonlijk en dus niet overdraagbaar. Het pasje bewijst dat u bij ons bent ingeschreven, het dient als legitimatie en is gekoppeld aan ons ledenadministratieprogramma. Bij verlies van de lidmaatschapspas wordt € 5 in rekening gebracht voor het aanmaken van een nieuwe lidmaatschapspas.

2 *Check-in / check-out*

Alle leden zijn verplicht zich voor aanvang van elke activiteit in te checken middels de lidmaatschapspas bij de receptie. Indien u vooraf heeft gereserveerd voor een groepsles, krijgt u hiervoor bij inchecken automatisch een toegangsbewijs. Krijgt u het toegangsbewijs voor de groepsles niet automatisch bij het inchecken, vraag dan om assistentie bij de receptie (zie ook reserveren voor groepslessen).

3 *Training*

- 3.1 Het gebruik van een handdoek is om hygiënische redenen in de fitnesszaal, de groepszalen en de sauna's verplicht. Indien u uw handdoek bent vergeten, kunt u voor € 1 een handdoek huren bij de receptie.
- 3.2 In de zalen mag alleen gebruik gemaakt worden van bidons of andere afsluitbare drinkflessen.
- 3.3 Men dient de apparatuur te gebruiken volgens de aanwijzingen van de instructeurs. Bij twijfel kan men altijd de aanwezige instructeur om advies vragen.

4 *Reserveren voor groepslessen / minutensaldo*

- 4.1 Het rooster voor de groepslessen is verkrijgbaar bij de receptie. Tevens is het rooster voor de groepslessen te vinden op onze website www.in-tension.nl.
- 4.2 Inschrijven voor alle groepslessen kan maximaal één week van tevoren via de knop 'reserveren' links op de homepage van onze website www.in-tension.nl (vraag hiervoor om uw inlogcode bij de receptie) of door middel van uw lidmaatschapspas op de twee touchscreens in het centrum.
- 4.3 U krijgt bij het afsluiten van een abonnement € 25 reserveringstegoed (= minutensaldo) van InTension Health Club. Dit tegoed geeft u de mogelijkheid om voor lessen te reserveren. Per gereserveerde les wordt een borg van € 5 van dit tegoed ingehouden. U kunt dus voor maximaal 5 lessen tegelijk ingeschreven staan. Bij het inchecken bij de receptie wordt deze € 5 teruggeboekt bij uw minutensaldo. Bent u verhinderd en meldt u zich te laat of niet af, dan bent u deze € 5 borg kwijt.
- 4.4 Bij verhindering dient u zich uiterlijk 1 uur voor aanvang van de les uit te schrijven op onze website of telefonisch bij onze receptie. Meldt u zich niet af en komt u niet voor de geboekte les, dan worden de reserveringskosten à € 5 ingehouden, en is uw minutensaldo € 5 lager.
- 4.5 Het reserveringstegoed dat u van InTension Health Club heeft gekregen, kunt u niet als contanten opnemen. Bij het opraken van uw reserveringstegoed kunt u het tegoed opwaarderen bij onze receptie.

5 *Deelname aan groepslessen*

U dient tijdig voor aanvang van de groepslessen aanwezig te zijn. Indien de les gestart is, wordt u niet meer in de les toegelaten. Eventuele reserves hebben dan uw plaats in genomen en de warming-up is reeds begonnen.

6 Afrekenen consumpties

U wordt verzocht uw consumpties bij bestelling aan de bar direct af te rekenen. U kunt dit contant doen of door gebruik te maken van uw lidmaatschapspas. U kunt hierop een tegoed storten voor het betalen van consumpties. Dit tegoed is onbeperkt geldig en kunt u op ieder moment weer in contanten opnemen.

7 Parkeren

7.1 Als lid van InTension Health Club kunt u GRATIS gebruik maken van onze eigen parkeerplekken in de Pinkstraat en de Sleepnetstraat voor een maximum van 2 uur.

7.2 Het reserveren van een parkeerplek kan maximaal één week van tevoren via onze website www.in-tension.nl (vraag hiervoor om uw inlogcode bij de receptie) of door middel van uw lidmaatschapspas op de twee touchscreens in het centrum.

7.3 Het gebruik van onze parkeerplekken is op eigen risico. InTension kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade aan of ontvreemding van uw auto.

8 Kinderoppas

8.1 Als lid van InTension Health Club kunt u GRATIS gebruik maken van de kinderoppas.

8.2 Om uw kind te verzekeren van een plaatsje in de kinderopvang is het verstandig tijdig te reserveren via ons reserveringssysteem. Indien u op de bonnefooi komt, riskeert u dat er geen plaats beschikbaar is voor uw kind.

8.3 Wij verzoeken u uw kind verschoond en gevoed bij de oppas achter te laten, met eventueel een hapje en/of een drankje om tijdens het verblijf te kunnen gebruiken.

8.4 In de maanden juli en augustus (tijdens de zomerperiode) is de kinderoppas gesloten.

9 Kleedkamers & sauna's

9.1 In verband met de gladheid en hygiëne is het verplicht om slippers te dragen in de kleedkamers, douches en sauna's.

9.2 Kleding is niet toegestaan in de sauna's. Het gebruik van een handdoek in de sauna's is verplicht.

9.3 Om hygiënische redenen is scheren of epileren onder de douches of in de sauna's niet toegestaan.

9.4 Het gebruik van de sauna's is toegestaan vanaf 16 jaar.

9.5 Pacemakerdragers raden wij aan om eerst te overleggen met de behandelend alvorens gebruik wordt gemaakt van de infraroodsauna.

10 Lockers

10.1 U wordt verzocht gebruik te maken van de lockers in de kleedkamers, zodat de kleedkamers vrij zijn van losliggende kleding, tassen en schoenen.

10.2 De lockers worden gesloten en geopend met een eigen verzonnen PIN-code. Druk eerst op 'ON', vervolgens 4 cijfers en sluit of open uw locker. Onthoud uw PIN-code en lockernummer goed.

10.3 Gebruikt u de goede code op een verkeerde locker of de verkeerde code op de goede locker, dan blokkeert het slot. U kunt tot 2 keer een verkeerde code intoetsen. Bij de 3^e keer gaat een rood lampje knipperen en is de locker een bepaalde tijd geblokkeerd. Vraag in dat geval om hulp bij onze receptie. Als het rode lampje niet meer knippert, kan een personeelslid het kastje voor u openen.

11 Aansprakelijkheid

11.1 InTension Health Club kan niet aansprakelijk gesteld worden voor diefstal en/ of vermissingen van persoonlijke bezittingen en/of gevonden voorwerpen.

11.2 InTension Health Club kan niet aansprakelijk gesteld worden voor mogelijke blessures, ongevallen of andere risico's die in de InTension Health Club of daarbuiten opgelopen worden.

12 Kledingvoorschriften

12.1 Zowel in de fitnessruimte als in de aerobicszaal wordt er getraind op SCHONE indoor-sportschoenen die geen zwarte strepen achterlaten en niet als buitenschoenen zijn gebruikt.

12.2 U wordt verzocht om in correcte sportkleding te trainen. Voor de mannen is het trainen in een singlet niet toegestaan.

12.3 Het dragen van een hoofddeksel is om veiligheidsredenen niet toegestaan tijdens de training.

13 Algemeen

13.1 InTension Health Club behoudt zich het recht de openingstijden, roosters, abonnementsstructuren en de abonnementsprijzen te wijzigen.

13.2 Het is niet toegestaan om in InTension Health Club en op onze patio te roken.

13.3 Minimale leeftijd om aan trainingen deel te kunnen nemen is 16 jaar, tenzij anders vermeld.