

CrossFit Octoduria : Règles de savoir vivre



#1 Places de parc pour Martigny

- a) Merci d'utiliser en priorité le parking communal et de respecter les places du voisinage.

#2 Entrée dans la salle

- a) Les sacs et toutes les affaires doivent être déposés dans les vestiaires qui sont prévus à cet effet.
- b) A l'entrée de la salle, **les chaussures** doivent être **changées** afin de laisser la zone d'entraînement propre.
- c) Les valeurs peuvent être déposées dans la boîte à valeurs près du tableau.

#3 Respect des zones d'entraînement

- a) Avant et après l'entraînement, uniquement le matériel pour la mobilité est à disposition (rouleaux de massage, boules, etc...)
- b) Avant et après l'entraînement, veuillez attendre dans les zones libres afin de ne pas déranger les cours ou l'open Gym.

#4 Liste d'attente

- a) Lorsque une classe est complète, vous avez la possibilité de vous inscrire sur une liste d'attente. Vous serez inscrit automatiquement à celle-ci dans le cas où une personne se désinscrit. Si la place se libère moins de 2 heures avant le cours, vous recevez un email afin de valider votre présence (la place vous est réservée 30min.) dans le cas contraire vous êtes désinscrit de la liste d'attente et la personne suivante en profitera.

#5 Retard et non-respect des inscriptions/annulations sur la plateforme TeamUp

- a) Les retards seront sanctionnés de 20 burpees **au début du cours**. Vous ne serez plus accepté à la classe si le retard est de plus de 15min.
- b) Tout membre n'annulant pas la classe 2h avant, celle-ci sera décomptée sans restitution.
- c) Tout membre n'annulant pas la classe devra régler la séance au tarif de 20.- (l'argent sera mis dans une cagnotte pour les grillades et raclettes,...).
- d) Tout membre effectuant entre 6 et 10 annulations tardives pendant le mois devra effectuer 100 burpees
- e) Tout membre effectuant entre 11 et 15 annulations tardives pendant le mois devra effectuer 200 burpees
- f) Tout membre effectuant plus de 15 annulations tardives pendant le mois devra effectuer 300 burpees
- g) On tiendra bien entendu compte des événements exceptionnels. Tout cela doit se faire dans un bon esprit et doit permettre une utilisation Fair-Play du système.
- h) Tout membre possédant un abonnement illimité ne pourra s'inscrire à **2 cours coachés** le même jour. Si il souhaite participer, il peut se présenter aux cours sans inscription, si il y a de la place libre il sera accepté.

#6 Respect d'hygiène

- a) A la fin de votre entraînement, veuillez utiliser le kit désinfectant mis à votre disposition afin de désinfecter le matériel utilisé.
- b) Veuillez à respecter l'utilisation des vestiaires et toilettes.

#7 Oubli d'objet perso :

- a) La récupération de chaque objet oublié entraînera 10 burpees / objet

#8 Open Gym :

- a) Toutes les règles ci-dessus sont valables aussi pour l'Open Gym.
- b) Veuillez respecter les horaires d'utilisation et d'inscription de l'Open Gym
- c) Veuillez utiliser uniquement le matériel qui n'est pas utilisé en classe et de le respecter. La priorité du matériel est donnée aux classes.