

## RÈGLES D'OR DU FITNESS EN GROUPE

### RÉSERVEZ VOS COURS COLLECTIFS À L'AVANCE

Réservez vos cours collectifs en ligne via l'application Holmes Place ou directement via le système de réservation [ICI](#).

### PAS D'EFFETS PERSONNELS

N'apportez que l'essentiel au studio (serviettes et bouteille d'eau). Veuillez utiliser les casiers disponibles pour tous les autres articles.

### LES STUDIOS DE COURS COLLECTIFS SONT DES ZONES SANS TÉLÉPHONE

Éteignez votre téléphone ou mettez-le en silence lorsque vous participez à un cours. Veuillez quitter le cours pour envoyer un SMS ou passer un appel urgent. Ne prenez pas de photos ou de vidéos avec d'autres personnes en vue, sauf si vous en avez obtenu la permission à l'avance.

### L'INSTRUCTEUR ENTRE DANS LE STUDIO EN PREMIER

N'entrez pas dans le studio si l'instructeur n'est pas dans le studio et n'entrez pas dans le studio lorsque le cours précédent est encore en cours.

### ARRIVEZ À L'HEURE

L'échauffement est un aspect important de la sécurité d'une séance d'entraînement réussie. Les arrivées tardives perturbent l'ensemble du cours. Pas d'entrée tardive.

### ÉCOUTEZ LES ANNONCES

Les instructeurs communiquent des informations importantes et effectuent des contrôles de sécurité avant le début du cours.

### RESPECTEZ L'ESPACE

Pour le confort de tous les participants, chaque cours a une capacité maximale basée sur la taille du studio.

### SUIVEZ LE PROGRAMME

Veuillez suivre les instructions des instructeurs. L'instructeur vous proposera des options d'exercices. Évitez d'adapter les exercices pendant le cours, sauf si une modification est nécessaire pour des raisons de sécurité. Demandez l'aide de l'instructeur si nécessaire.

### COUVRIR L'ÉQUIPEMENT

Utilisez votre serviette pour couvrir votre tapis de fitness pendant son utilisation.

### NETTOYEZ L'ÉQUIPEMENT

Veuillez nettoyer tous les équipements après utilisation en vaporisant du désinfectant sur un mouchoir en papier puis en l'essuyant.

### RANGEZ L'ÉQUIPEMENT

Après le cours, rangez correctement tous les équipements. Le matériel ne doit pas être transporté avant que l'instructeur vous l'indique, c'est une question de sécurité.

### RESTEZ PENDANT TOUTE LA DURÉE DU COURS

Le retour au calme est aussi important que l'échauffement. Quitter le cours plus tôt perturbe le déroulement du cours et les autres participants.

### COURS DE VÉLO EN SALLE

Votre sécurité et votre confort sont importants pour nous. Signalez tout problème de vélo à l'instructeur.

### PARLEZ-NOUS

Les instructeurs aiment entendre vos commentaires. Les cours de fitness collectifs sont conçus pour vous, alors si vous avez des commentaires ou des suggestions, nous serons heureux de les entendre !