

Huisregels – The Vital Gym

Welkom bij The Vital Gym.

Wij staan voor groei, discipline en respect – in én buiten de ring.

Om samen veilig, effectief en met plezier te trainen, gelden onderstaande huisregels.

1. Respect staat voorop

- We tonen respect voor elkaar, trainers, materiaal en de ruimte.
- Geen scheldwoorden, discriminatie of ongepast gedrag.
- Iedereen traint op zijn of haar eigen niveau, vergelijk jezelf alleen met jezelf.

2. Hygiëne & verzorging

- Schoon sporttenu verplicht; draag schone binnenschoenen.
- Draag altijd bokshandschoenen, scheenbeschermers en (indien nodig) bitje bij techniektraining.
- Gebruik een handdoek tijdens de training.
- Geen blote bovenlijven of trainen op sokken.
- Was je spullen regelmatig, zweet hoort bij de sport, maar stank niet.

3. Aankomst & vertrek

- Wees 5 minuten voor aanvang aanwezig zodat de les op tijd kan beginnen.
- Te laat? Meld dit even bij de trainer.
- Vertrek pas als de cooling-down klaar is, dat hoort bij de training.

4. Veilig trainen

- Luister altijd naar de aanwijzingen van de trainer.
- Sparren doen we met controle en respect, veiligheid gaat boven ego.
- Meld blessures of pijntjes vóór de training.
- Geen sieraden, piercings of scherpe voorwerpen tijdens de training.

5. Persoonlijke groei

- Fouten maken hoort bij leren, we motiveren, niet bekritisieren.
- We steunen elkaar in groei, zowel fysiek als mentaal.
- Kom om te leren, niet om te imponeren.

6. Gebruik van telefoons en beeldmateriaal

- Tijdens trainingen geen telefoongebruik zonder toestemming.
- Foto's of video's maken mag alleen met goedkeuring van de trainer én de personen die erop staan.
- The Vital Gym behoudt het recht om beeldmateriaal te gebruiken voor promotiedoeleinden (met respect voor privacy).

7. Lidmaatschap & toegang

- Deelname aan lessen is alleen toegestaan met een geldig abonnement of proefles.
- Afmelden voor lessen doe je via de SportBit app.
- Contributie dient tijdig betaald te worden om toegang te behouden.

8. Gedrag in de gym

- Houd de gym netjes: ruim materialen op na gebruik.
- Geen eten in de trainingsruimte.
- Drinken alleen uit afgesloten bidons of flessen.
- Gebruik de kleedkamers met respect voor anderen.

9. Ongewenst gedrag

- Aggressie, intimidatie of grensoverschrijdend gedrag wordt niet getolereerd.
- De trainers hebben het recht om iemand de toegang tot de gym te weigeren of lidmaatschap te beëindigen bij overtreding van de regels.

10. Samen groeien

- Wij trainen hard, lachen samen en respecteren ieders proces.

- The Vital Gym is meer dan een sportschool, het is een community waar discipline, respect en groei samenkomen.