

RÈGLEMENT GÉNÉRAL

AD FIT N' FUN

En vigueur au 06/07/2020

ARTICLE 1 - Âge et publics concernés

Les différents cours sont conçus pour un public majeur.

Ainsi, il est nécessaire d'avoir au moins 18 ans pour participer à un cours ou s'inscrire.

Toute personne non-majeure désirant participer à un cours ou s'inscrire devra au préalable contacter le professeur qui jugera de la possibilité ou non d'intégrer le cours. Si l'accord du professeur est formulé, la personne non majeure devra obligatoirement amener une autorisation parentale signée pour participer à un cours ou s'inscrire.

ARTICLE 2 - Certificat Médical

Vous devez remettre au professeur dès le premier cours un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport, datant de moins de 3 mois. C'est le seul moyen pour le professeur d'être assuré que vous ne souffrez d'aucune pathologie contraire à la pratique d'une activité sportive.

Vous êtes conscient que vous participez à une activité sportive. En participant au cours, vous devez être en bonne santé et ne souffrir d'aucune blessure, maladie ou condition empêchant la pratique de l'activité.

Si vous souffrez d'une quelconque pathologie pouvant être gênante à la pratique de l'activité, vous devez en parler au professeur avant de participer au cours pour des raisons de sécurité.

La fourniture ou la non fourniture du certificat médical est de votre seule responsabilité.

Le fait de fournir ou non un certificat médical n'a aucune conséquence sur l'état de votre abonnement.

Votre adhésion est effective dès la validation du formulaire d'inscription et ne peut être annulé pour aucun motif, y compris pour des raisons de certificat médical.

ARTICLE 3 - Tenue et affaires à amener à chaque cours

Pour tous les cours : Serviette / Bouteille d'eau / Tenue de sport (vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise et qui vous permettent de faire des mouvements amples).

Zumba	<ul style="list-style-type: none">▪ Baskets propres avec amorti
POUND	<ul style="list-style-type: none">▪ Un tapis de gym *▪ Baskets propres
Bellicon	<ul style="list-style-type: none">▪ Bellicon se pratique pieds nus ou avec des chaussettes anti-dérapantes.
Pilates avec petit matériel	<ul style="list-style-type: none">▪ Un tapis de gym *▪ Un Swiss Ball qu'il faudra amener à certains cours. Votre professeur vous indiquera à la rentrée les recommandations d'achats.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">▪ Les autres matériels sont mis à disposition par le professeur.▪ Pilates se pratique de préférence pieds nus ou en chaussettes. |
|--|---|

* Tapis de gym : Tapis pour une personne aussi appelés parfois : tapis de fitness, tapis de Pilates, tapis de Yoga ... Pour le Pilates, un tapis assez rembourré est recommandé pour le confort.

ARTICLE 4 - Consignes de sécurité

Afin que la sécurité soit assurée pendant le cours, merci d'être attentifs et d'appliquer les consignes de sécurité données par le professeur avant et pendant le cours ainsi que les consignes de placements et d'exécution des mouvements.

Vous devez avoir une tenue adéquate à l'activité exercée (voir la rubrique « Tenue et affaires à amener à chaque cours »). Vos lacets doivent être faits (dans les activités nécessitant des baskets), vos bijoux retirés.

Le chewing-gum est strictement interdit.

Soyez vigilant à votre hydratation pendant la séance, et à votre alimentation avant la séance (il n'est pas recommandé de pratiquer une activité physique à jeun, sauf si cela est encadré par votre médecin).

En cas de situation médicale particulière (par exemple : maladie, blessure, grossesse) prévenez toujours le professeur avant la séance.

Respectez les horaires des cours afin de participer à l'échauffement et au retour au calme encadré.

Si vous arrivez en retard, échauffez-vous avant de commencer la séance, puis commencez les mouvements avec une basse intensité.

Merci de ne pas partir avant la fin du cours, notamment pour ne pas partir essoufflé.

Les dernières minutes servent à faire baisser votre fréquence cardiaque et à retrouver des paramètres physiologiques « normaux ». Si vous ne pouvez pas faire autrement, prévenez le professeur que vous devez partir plus tôt.

En cas de doute sur l'exécution d'un mouvement, n'hésitez pas à demander ou redemander conseil au professeur.

La règle de non-douleur est à appliquer à tout moment : si vous ressentez une douleur anormale (et non une sensation musculaire normale à l'effort) un essoufflement ou toute sensation anormale : vous devez impérativement vous arrêter et prévenir le professeur.

Pour des raisons de sécurité, vous ne devez pas venir accompagné d'enfants, sauf cas exceptionnel après autorisation préalable du professeur.

ARTICLE 5 - Règlement des salles

Les cours se déroulant dans des salles n'appartenant pas au Prestataire mais à des structures externes, le règlement de ces structures est également à appliquer.

ARTICLE 6 - Comportement

Merci de respecter le professeur, les autres participants, les salles de cours et le matériel mis à disposition.

ARTICLE 7 - Droit à l'image

Dans le cadre des cours et événements, des photos ou vidéos peuvent être prises et être diffusés sur différents supports de communication comme par exemple le site internet www.adfitnfun.fr ou la page facebook Ad Fit N' Fun. En participant aux cours ou aux événements vous autorisez l'utilisation de votre image à ces fins de diffusion.

Si toutefois vous ne désiriez pas apparaître sur les photos ou vidéos, vous pouvez en avertir le professeur et faire en sorte de ne pas vous situer devant l'objectif.

ARTICLE 8 - Décharge de responsabilité en cas de vol

Veillez amener en cours seulement le matériel nécessaire. N'amenez pas d'effets personnels ou de valeur. Le professeur décline toute responsabilité en cas de vol.

ARTICLE 9 - Exclusion

Toute personne ne respectant pas un des articles de ce règlement pourra être exclu de l'activité sans aucun remboursement de l'abonnement.