

RÉGLEMENT INTÉRIEUR

Article 1 : Choisissez la formule d'abonnement qui vous convient le mieux. Vos séances doivent être prises sur rendez-vous. Si vous raté un cours ou une semaine entraînement, vous avez la possibilité de déplacer vos réservations de cours en nous prévenant au moins 3h avant.

Article 2 : Nous voulons nous assurer que vous êtes en bonne santé. Nous avons besoin d'un certificat médical à la pratique du CrossFit datant de moins de 3 mois. Pour notre fichier adhérent, sans oublier la cotisation par virement, chèque ou espèce.

Article 3 : Chaque rendez-vous pris avec un coach vous engage à être présent et à l'heure, car eux le seront. Respectez-les. Chaque cours non décommandé au moins 2h à l'avance, sera compté. En aucun cas vous ne pourrez déplacer une séance à la dernière minute, même avec une bonne excuse... Chaque heure entamée suite à votre retard réduira le temps de votre séance. En aucun cas le coach débordera sur le cours suivant. Si vous voulez une boisson, nous ne faisons pas crédit. Votre compte doit être en positif.

Article 4 : Dites bonjour, au revoir, applaudissez et encouragez les autres jusqu'à la fin, ni plus, ni moins. Ne volez pas aux autres le privilège de votre expérience et de votre soutien jusqu'à la fin de l'exercice, encouragez vos camarades.

Article 5 : Ne laissez pas vos sacs dans le passage, n'encombrent pas la salle de bain inutilement et pensez à prendre une serviette. Rangez tous vos équipements après chaque entraînement. Vous ne voulez pas ramasser le bordel de la session avant alors rangez, nettoyez votre sueur, saletés, empreintes de mains, et tout ce que vous avez laissé derrière vous. La magnésie est utile, voire nécessaire. Elle est aussi très salissante. Utilisez-la autant que vous avez besoin, mais il n'est pas nécessaire de mettre de la craie jusqu'à vos coudes. S'il vous plaît, gardez l'excédent à l'intérieur du seau de magnésie.

Article 6 : Ne trichez pas ! Faites chaque répétition, avec une technique solide, peu importe le temps qu'il vous faut. Il n'y a pas d'honneur dans la tricherie. Quelle joie avez-vous dans une victoire que vous n'avez pas gagnée ?

Article 7 : L'effort est plus important que tout autre attribut. Ne soyez pas gêné ou honteux si vous ne pouvez pas soulever autant ou avoir d'aussi bons résultats que les autres membres. Il n'y a pas d'importance tant que vous travaillez dur à chaque séance d'entraînement. Il y a toujours de la place à l'amélioration et au progrès. Rappelez-vous, il y a toujours quelqu'un plus grand, plus rapide, et plus fort que vous.

Article 8 : Amusez-vous ! Vous allez certainement travailler plus dur que vous ne l'aviez pensé. Ça va mal, et alors ? Gardez le sourire. La box est un terrain de jeu où nous sommes constamment en train d'augmenter nos capacités de travail, où nous avons souvent le souffle coupé et le rire en même temps. L'agonie et le rire... qui savait que c'était si compatible ?

Article 9 : Les entraîneurs ne veulent pas voir quelqu'un se blesser ou développer de mauvaises habitudes. Lorsque nous vous disons de réduire le poids, arrêter ou changer certaine chose en cours, écoutez et Faites-Le. Nous sommes ici pour vous assurer un environnement sécuritaire et motivant pour votre épanouissement.

Article 10 : Nous savons que les membres ont de bonnes intentions, mais laissez les coachs faire leur travail. N'essayez pas de prendre leur place. Donnez votre avis à votre voisin, mais n'essayez pas de prendre la place de l'entraîneur. Si vous voyez quelque chose qui semble dangereux, dites-le, nous sommes là pour ça !

Article 11 : Nous sommes respectueux, mais pas toujours silencieux. Nous plaisantons, crions, jurons, grognons, crions, transpirons, etc., et vous aussi. Mais comme nous, sachez-vous maîtriser, pas d'insultes ni de débordements.

Article 12 : Vous avez un lourd bagage ? Des problèmes émotionnels ? Un ego ? Ne confessez pas ce genre de choses à la salle. CrossFit Sainte-Maxime est un temple de la performance physique. Videz votre esprit et travaillez dur. Lorsque vous avez terminé et que vous partez, vous serez plus léger et vos problèmes seront plus faciles à traiter, vraiment. Un dernier avis à propos de ça... Parfois, il est difficile de laisser ce genre de chose à la porte, mais croyez-nous, le CrossFit est magique dans sa capacité à oublier son ego et ses problèmes.

Article 13 : Les accidents et les blessures arrivent généralement lorsque l'on cherche à brûler les étapes. Ne soyez pas trop gourmand. Ralentissez. Posez des questions. Demandez de l'aide.

Article 14 : Nous aimons les enfants et nous pensons qu'il est important pour eux de voir leurs parents mener une vie saine et active. Cependant, nous voulons aussi garder les enfants et tout le monde dans notre salle de sport en toute sécurité. S'il vous plaît, assurez-vous qu'ils restent bien en dehors de la zone technique.

Article 15 : Pour des résultats optimaux, nous vous recommandons de manger sain.

Article 16 : Dormez bien. C'est là que vous ferez vos gains. Le sommeil est comme un train express pour la récupération. Reposez-vous, sinon, vous pourriez vous blesser.

Article 17 : Parlez-en à votre famille et amis... Dites-leur comment vous faites pour être dans la meilleure forme de votre vie. Vous vous amusez, vous faites des choses que vous n'auriez jamais cru possibles. Soyez fiers de cela. Criez-le !

Article 18 : Le code vestimentaire... Venez comme vous êtes, mais dans une tenue propre et décente adaptée à la pratique avec des baskets d'intérieur. Et surtout, portez le t-shirt de la box !

Article 19 : Impliquez-vous, Présentez-vous. Le CrossFit est bien plus qu'une simple salle de sport. C'est une communauté. Nous sommes une famille et vous pouvez vous impliquer pour ceux que vous aimez. CrossFit Sainte-Maxime est sur les réseaux sociaux, nous organisons des concours, des événements sportifs et familiaux. Il y a beaucoup de possibilités pour vous de vous impliquer et si vous avez des suggestions, nous serions ravis de les entendre !