

REGLEMENT INTERIEUR



Vous êtes les bienvenus à CrossFit Baie de Morlaix.

Pour le bien-être de tous (adhérents, personnes accueillies pour un drop-in ou une séance d'essai, visiteurs, coaches), le règlement intérieur suivant s'applique à tous, sans réserve. Le non-respect d'une de ses règles pourra entraîner l'exclusion provisoire voire définitive du contrevenant.

CONDITIONS D'ACCÈS À LA SALLE

- L'accès à l'intégralité des espaces et des activités de la box est réservé aux **pratiquants : adhérents et personnes inscrites pour un drop in ou une séance d'essai** (une séance d'essai par personne et par an). Les coaches sont habilités à demander la présentation d'une pièce d'identité afin de vérifier la validité de l'accès et à l'interdire en cas de non présentation de celle-ci.
- Les **visiteurs** sont tolérés au seul niveau de l'espace Détente, les **enfants** devant être, pour des raisons de sécurité, accompagnés et sous la surveillance d'un de leurs parents ou responsables légaux. L'accès aux espaces d'entraînement, aux vestiaires et aux sanitaires est donc strictement interdit aux visiteurs. L'adhérent qui a invité des personnes de sa connaissance pour assister à un wod sera tenu pour responsable du comportement de ses invités.
- Toute personne (pratiquant ou visiteur) troublant par son comportement le bon déroulement des séances et la tranquillité des autres usagers pourra se faire immédiatement exclure de la salle par les coaches, cela pouvant aller, dans le cas de l'adhérent, jusqu'à la résiliation de son abonnement, sans aucun remboursement.
- Les activités de vente et promotion sont interdites dans la box, sauf autorisation exceptionnelle de la direction.

INSCRIPTION, PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS ET ANNULATION

- L'accès au WOD se fait par une réservation (via l'application en ligne dédiée, ou sur place), en fonction des places disponibles sur les différents créneaux horaires.
- Les **réservations** sont possibles jusqu'au dernier moment.
- L'**annulation** d'une réservation est possible via l'application en ligne jusqu'à une demi-heure avant le début de la séance réservée. Cependant, afin de permettre à d'autres adhérents de s'inscrire, il est demandé d'annuler au minimum 1 heure avant.
- Les **annulations tardives** (dans la 1/2-heure qui précède la séance) devront faire l'objet d'une notification par mail ou sms au coach. Dans le cas des séances à l'unité, la séance sera décomptée.
- Les **annulations tardives** (inférieures à une 1/2-heure) et les **absences à un wod** (no show) feront l'objet d'un suivi régulier de la part de l'équipe encadrante. En cas d'abus, elles pourront conduire à un rappel de bonne conduite. En cas de récurrence, l'équipe encadrante se réserve le droit de prélever la somme forfaitaire de 25€ sur le compte bancaire de l'adhérent, voire exclure provisoirement l'adhérent ou résilier son abonnement.
- En cas d'**arrivée tardive** à une séance :
 - Si un adhérent ayant réservé n'est pas présent au démarrage du wod, sa place pourra être réattribuée à une personne présente à la Box et n'ayant pas réservé.
 - Si un adhérent arrive alors que la séance a déjà commencé, le coach se réserve le droit de refuser sa présence au wod, pour des raisons de respect et de sécurité.

TENUE

- La pratique du CrossFit se fait avec une tenue et des chaussures propres et adaptées. Il est interdit en dehors des vestiaires d'être torse nu, de se déplacer pieds nus, en chaussettes ou en tongs. Le torse nu (hommes) et la brassière (femmes) seront cependant tolérés pendant les Wods/Metcon, hors travail technique.
- Les changements de tenue doivent être effectués uniquement dans les cabines d'essayage des vestiaires.

VESTIAIRES ET SANITAIRES

- Les vestiaires ne font l'objet d'aucune surveillance spécifique. L'adhérent y dépose ses affaires personnelles sous sa propre responsabilité et CrossFit Baie de Morlaix ne pourra être tenue responsable en cas de perte ou de vol. Il est donc recommandé de ne pas y entreposer des objets de valeur.

- Les adhérents se doivent de respecter les règles d'hygiène élémentaires quant à l'utilisation des vestiaires et sanitaires, et de procéder au nettoyage après utilisation afin de conserver ceux-ci aussi propres qu'ils souhaitent les trouver en arrivant.

NOURRITURE, BOISSONS ET AUTRES CONSOMMATIONS

- La nourriture est interdite dans la zone d'entraînement et les vestiaires (sauf boissons, en bouteilles ou gourdes fermées). Elle est tolérée dans la zone de détente. Il est interdit de fumer sur l'ensemble du site.
- L'introduction, la promotion, la possession, la vente, l'achat ou la consommation de substances illégales, toxiques ou nocives pour l'organisme (drogue, alcool, anabolisants ou autres produits dopants) sont rigoureusement interdits. Toute personne qui contreviendrait à cette disposition s'expose à l'exclusion immédiate et définitive et à des poursuites.
- Chaque utilisateur est prié de ramasser sa bouteille d'eau avant de quitter la salle et/ou de la mettre dans la poubelle prévue à cet effet. De manière générale, les adhérents veilleront à ce que tout déchet soit jeté dans les poubelles prévues à cet effet.

RÈGLES DE COURTOISIE, RESPECT MUTUEL ET DISCIPLINE

- Le respect des lieux, le maintien en état des installations et des équipements ainsi que la propreté dans l'enceinte de la salle est l'affaire de tous.
- L'adhérent s'engage à respecter les règles de courtoisie inhérentes à la pratique d'activité physique et sportive.
- Les téléphones portables devront être mis en mode silencieux dans l'espace d'entraînement, sauf accord ponctuel d'un coach.

CONSIGNES D'UTILISATION DU MATÉRIEL ET DES INSTALLATIONS

- Les entraînements sont placés sous la responsabilité du coach et lui seul possède les qualifications nécessaires pour conseiller les adhérents, aucune autre personne n'est autorisée à donner des indications sur les entraînements.
- Les créneaux « Open Gym » reposent sur une mise à disposition du matériel et des installations avec accord préalable et systématique des coaches. Le matériel étant professionnel, les coaches doivent vérifier les capacités de l'adhérent à utiliser le matériel seul. L'utilisation des matériels sans cet accord serait alors de la seule responsabilité de l'utilisateur.
- La magnésie est gracieusement mise à disposition des adhérents par la Box. Il convient cependant de l'utiliser en quantité raisonnable et uniquement quand nécessaire, afin de ne pas souiller inutilement le matériel et le sol. Les adhérents peuvent bien sûr apporter leur propre magnésie.
- La fixation des poids sur les barres avec des stop-disques est obligatoire.
- Après chaque utilisation, l'utilisateur s'engage à remettre à sa place initiale, et si besoin nettoyer, le matériel. En cas de sol souillé par de la magnésie, il s'engage à nettoyer sa zone de travail.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- En toute circonstance, il convient de respecter les consignes du coach.
- Pour la sécurité de tous, toute anomalie de fonctionnement d'un appareil doit être signalée au plus vite.
- L'adhérent s'engage à donner toutes les informations utiles concernant sa santé (prothèse, accident vasculaire, tendinite...), afin que le coach puisse adapter le wod à son contexte particulier. Dans le cas contraire, CrossFit Baie de Morlaix ne pourra être tenu pour responsable.
- Chaque adhérent s'engage en cas d'accident dont il serait témoin à alerter immédiatement les coaches (formés aux gestes de premiers secours) ou à défaut les services de secours. Un téléphone est à disposition en cas d'urgence (n° d'urgence : 112).