

I ALGEMENE VOORWAARDEN GYMNASION JOURE

1. **Definities:**

Lid	Degene, die zich middels het invullen en ondertekenen van een inschrijfformulier heeft aangemeld voor een lidmaatschap bij Gymnasion.
Club	Gymnasion Joure
Contributie	Maandelijks verschuldigde som uit hoofde van het lidmaatschap

2. **Lidmaatschap**

- Het lidmaatschap is strikt persoonlijk.
- Bij bijzondere omstandigheden, zulks ter beoordeling van de Club, kan na goedkeuring van de Club het lidmaatschap worden overgedragen. Aan deze goedkeuring kan de Club nadere voorwaarden verbinden.
- Het lidmaatschap wordt aangegaan voor een periode van minimaal 3 maanden. Deze periode gaat in op de 1^e van de maand, volgende op de maand, waarin het lidmaatschap is aangegaan. Na afloop van deze periode wordt het lidmaatschap telkenmale automatisch verlengd met 1 maand tenzij opzegging van het lidmaatschap heeft plaats gevonden en wel minimaal 1 maand voor afloop van de betreffende contractperiode.
- Opzegging kan uitsluitend geschieden op de Club middels het aan de receptie verkrijgbare formulier dan wel per aangetekend schrijven. Indien het lidmaatschap niet tijdig dan wel op een onjuiste wijze is opgezegd, wordt het lidmaatschap automatisch verlengd conform het bovenstaande.
- Indien het lid na opzegging, na een periode van 3 maanden wederom lid wenst te worden is opnieuw entreegeld verschuldigd.

3. **Betaling van het lidmaatschap cq. de contributie**

- Der contributie is te allen tijde verschuldigd, ook indien het lid door omstandigheden geen gebruik kan maken van de faciliteiten van de Club.
- De contributie kan uitsluitend worden voldaan middels automatische incasso.
- Uitsluitend indien op grond van medische redenen het lid geen gebruik kan maken van de faciliteiten van de Club, kan het lidmaatschap tijdelijk worden bevroren. Het bevroren van het lidmaatschap kan uitsluitend na verstrekking door het lid van een verklaring opgesteld door een medisch specialist. Gedurende de periode van bevroering van het lidmaatschap heeft het lid geen toegang tot de faciliteiten van de Club. Gedurende de periode van bevroering van het lidmaatschap is het lid de normale contributie verschuldigd. Het lid heeft echter het recht om na afloop van de lopende contractperiode de faciliteiten van de Club te blijven gebruiken voor een periode overeenkomend met de periode van bevroering. De periode van bevroering heeft geen invloed op de opzegtermijn van de overeenkomst. Voor het bevroeren van het lidmaatschap dient het lid een "bevroerformulier" in te vullen. Op dit formulier zijn de nadere voorwaarden voor het bevroeren weergegeven.
- De contributie dient altijd volledig te worden voldaan, ook indien door omstandigheden een of meerdere faciliteiten van de Club tijdelijk niet beschikbaar zijn.
- De Club behoudt zich het recht voor om gedurende vakantieperiodes en feestdagen op de openingsuren aan te passen. Beperking van de openingsuren is geen aanleiding tot reductie van de verschuldigde contributie.

3a. **Pré-notificatie**

- De contributie wordt maandelijks per automatische incasso geïnd en wel rond de 27^e van elke maand, waarop de contributie betrekking heeft en/of rond de 15^e van elke maand indien een incasso gestorneerd is of uw lidmaatschap niet per de 1^e van de maand is gestart.

4. **Hoogte van de contributie**

- De club behoudt zich het recht voor om zonder voorafgaande mededeling het verschuldigde lidmaatschapsgeld cq. de contributie met maximaal 10% per jaar te verhogen.
- Indien de Club een verhoging wenst door te voeren hoger dan 10% op jaarbasis, dan zal zij het lid hierover schriftelijk informeren. Het lid heeft in een dergelijk geval het recht om binnen 14 dagen na ontvangst van de genoemde berichtgeving het lidmaatschap per aangetekend schrijven te beëindigen en wel per datum van ingang van de contributieverhoging.

5. **Toegang tot de Club**

- Zonder lidmaatschap kunt u niet tot de Club worden toegelaten.
- Indien er sprake is van betalingsachterstand, kunnen wij uw entree in de Club niet toestaan.
- Het lidmaatschap is strikt persoonlijk.
- Gebruik van de entree- en/of Milonkaart of Milonpolsband door derden, kan leiden tot uitsluiting van verdere toegang.
- In geval van verlies van een kaart of polsband dient dit onmiddellijk bij de Club gemeld te worden. Een vervangende kaart wordt uitgegeven tegen betaling van € 7,50 borg. Een vervangende polsband kan worden uitgegeven tegen betaling van € 12,50 borg.
- Niet-leden kunnen door leden worden geïntroduceerd. Hiervoor kan een gastenpas aan de receptie worden verkregen. Gasten kunnen uitsluitend na afspraak worden geïntroduceerd zodat zij een correcte begeleiding ontvangen tijdens hun sportactiviteiten.
- Het lid is verantwoordelijk voor het gedrag van zijn/haar introducé en draagt ervoor zorg dat de introducé zich houdt aan de bepalingen van het Clubreglement. Ook op het gebruik van de faciliteiten door introducés is dit Clubreglement van toepassing.

6. **Uitsluiting van toegang**

- Ieder lid kan verdere toegang tot de Club worden ontzegd door het management van de Club. De reden voor deze uitsluiting kan iedere overtreding zijn van de bepalingen van het clubreglement of een gedrag, dat naar de mening van het management van de Club in strijd is met het welzijn van overige leden, de goede orde en het karakter van de Club.
- Ook indien het lid de toegang tot de Club wordt ontzegd, blijft de contributie verschuldigd.

7. **Gebruik faciliteiten, veiligheid en aansprakelijkheid**

- Het gebruik van de faciliteiten van de Club geschiedt op eigen risico.

- Indien het lid onvoldoende bekend is met bepaalde faciliteiten en apparatuur, dient hij/zij voorafgaande aan het gebruik hiervan een instructeur van de Club om nadere uitleg te vragen. Deze instructie is kosteloos.
- Het lid verklaart middels ondertekening van het inschrijfformulier de Club niet aansprakelijk te zullen stellen voor ongevallen, blessures of dood dan wel vermissing van eigendommen, tenzij sprake is van grove nalatigheid van de zijde van de Club.
- Sporttassen en andere eigendommen kunnen worden opgeborgen in de lockers in de kleedkamers en zijn niet toegestaan in andere ruimten. Het gebruik van lockers geschiedt op eigen risico. Na de training dient u uw eigendommen uit de locker te verwijderen. In verband met de veiligheid, worden niet-geopende lockers bij sluitingstijd geopend. De Club is niet aansprakelijk voor vermissing en/of diefstal van eigendommen.
- In verband met de veiligheid is het meenemen van glaswerk buiten het café ten strengste verboden. Maak gebruik van een sportbidon.
- Gebruik geen alcohol voordat u van de faciliteiten van de Club gebruik maakt. Alcohol vermindert uw reactievermogen en kan derhalve tot ongelukken of blessures leiden.

8. Bepalingen ten aanzien van kinderen

- Ouders zijn verantwoordelijk voor het gedrag van hun kinderen.

9. Wijzigingen in het Clubreglement

- De Club behoudt zich het recht voor om periodiek wijzigingen door te voeren in het clubreglement indien zij deze wijzigingen in het belang acht voor de veiligheid van de Club, de handhaving of verbetering van het kwaliteitsniveau of andere aspecten, welke naar de beoordeling van de Club van belang kunnen zijn in de exploitatie van de Club en het welzijn van haar leden.

10. Roken is niet toegestaan

- Als Gymnasion staat de Club voor een gezonde levensstijl. Roken is derhalve in en op het terrein van de gehele Club strikt verboden. Overtreding van deze regel kan leiden tot ontzegging van toegang.

11. Overige bepalingen

- Aanwijzingen en instructies door medewerkers van de Club dienen strikt te worden nagevolgd.
- Het is leden niet toegestaan producten of diensten te verkopen in de Club.
- Het gebruik van mobiele telefoons voor opnamedoeleinden in de sportruimten is niet toegestaan.
- Kauwgom is niet in onze sportruimten toegestaan.
- Straatschoeisel mag niet als sportschoenen worden gebruikt.
- Uitsluitend schone schoenen, voorzien van zolen die niet afgeven, zijn toegestaan.
- Voor uw veiligheid beschikt de Club over een groot aantal vluchtwegen. Het openen van vluchtdeuren leidt tot alarmopvolging en komst van politie/brandweer. Bij het openen van vluchtdeuren zonder dat er sprake is van een noodsituatie komen de hiermee samenhangende kosten voor rekening van de veroorzaker.

II. Huisregels m.b.t. het gebruik van de faciliteiten

1. Fitnessruimte

- Wij adviseren apparaten en gewichten te gebruiken nadat u aan de instructielessen heeft deelgenomen, zodat u op een verantwoorde wijze met de apparatuur en gewichten om kunt gaan.
- Wij verzoeken u 15 minuten voor aanvang van de instructielessen aanwezig te zijn, zodat u zich nog tijdig kunt omkleeden.
- Alle gewichten dienen vanzelfsprekend na gebruik op hun plaats teruggezet worden.
- Neem altijd een handdoek mee. Reinig gebruikte apparatuur met uw handdoek of het daarvoor bestemde papier. Doe altijd een goede warming-up voor u gaat sporten.
- Het dragen van een polo- of T-shirt is verplicht.
- Individuele toegang tot de fitnessruimte is alleen toegestaan vanaf 16 jaar en ouder.
- Kinderen van 12 t/m 15 jaar kunnen alleen onder begeleiding gebruik maken van de cardio-apparatuur.
- Kinderen onder de 12 jaar hebben geen toegang tot de fitnessruimte, ook niet onder begeleiding.
- Glazen of blikjes zijn ten strengste verboden in de fitnessruimte. Maak gebruik van een sportbidon.

2. Power Plate

- Alvorens van een Power Plate gebruik te maken bent u verplicht een instructieles te volgen.
- Voor de instructieles kunt u een reservering te maken bij de receptie.
- Bij het maken van de reservering dient u een vragenformulier Power Plate in te vullen. Op genoemde vragenformulier zijn contra-indicaties vermeld. Indien een van de genoemde contra-indicaties op u van toepassing is, adviseren wij u nadrukkelijk eerst uw (huis)arts of specialist te raadplegen alvorens van de Power Plate gebruik te maken.
- Zorg ervoor minimaal 15 minuten voor aanvang van de instructieles aanwezig te zijn. Doe een warming-up.
- Voer tijdens het vrij gebruik alleen de oefeningen uit welke u heeft geleerd tijdens de instructieles. Het onjuist uitvoeren van oefeningen kan blessures of ander letsel tot gevolg hebben.
- Neem altijd uw persoonlijk Power Plate schema mee bij gebruik van de Power Plate.
- Doe voorafgaande aan het gebruik van de Power Plate altijd een warming-up.
- Raadpleeg altijd een instructeur indien u vragen heeft omtrent het gebruik van de Power Plate.
- Bij gebruik van de Power Plate dient altijd een handdoek te worden gebruikt.

3. Aerobics / groepsfitnesslessen

- Zorg ervoor dat u vijf minuten voor aanvang van de les aanwezig bent; het is niet toegestaan na aanvang van de les binnen te komen.
- Houd rekening met de andere leden die samen met u trainen. Doe alleen oefeningen die de instructeur ook doet.
- Probeer te voorkomen dat u een les vroegtijdig moet verlaten, tenzij dit absoluut noodzakelijk is.
- Verwittig de instructeur onmiddellijk indien u zich onwel voelt.
- Denk eraan en handdoek bij de hand te houden.

- Controleer altijd het rooster i.v.m. roosterwijzigingen op het laatste moment.
- Kinderen onder de 16 jaar kunnen niet deelnemen aan de aerobicslessen voor volwassenen.
- Glazen of blikjes zijn ten strengste verboden in de aerobicszaal, maak gebruik van een sportbidon.
- Ruim na de les gebruikte (aerobics)materialen op.

4. Spinninglessen

- Zorg ervoor dat u vijf minuten voor aanvang van de les aanwezig bent om uw fiets in te stellen; het is niet toegestaan na aanvang van de les nog op een fiets plaats te nemen.
- Neem altijd voldoende water of vloeistof mee. Maak hiervoor gebruik van een sportbidon.
- Neem altijd een handdoek mee.
- Verwittig de instructeur onmiddellijk indien u zich onwel voelt.
- Wij verzoeken u de knoppen van de fiets na afloop van de les los te draaien en de fiets te reinigen met uw handdoek of het daarvoor bestemde doekje.

5. Buikspierlessen

- Gymnasion organiseert meerdere malen buikspierlessen. U bent vrij om aan deze buikspierlessen deel te nemen.
- Maak bij buikspierlessen altijd gebruik van een aerobicsmatje en een handdoek.
- Ruim na afloop van de les altijd het gebruikte aerobicsmatje op.

6. Sauna

- De sauna is uitsluitend toegankelijk voor volwassen leden.
- Douchen voordat u de sauna binnengaat is vanzelfsprekend, ook wanneer u deze verlaat.
- Maak gebruik van een handdoek in de sauna om op te zitten.
- Scheren in de sauna is niet toegestaan.
- Vanwege uw veiligheid is het niet verstandig langer dan 10-15 minuten achter elkaar in de sauna door te brengen.
- Leden met een hoge bloeddruk of hartritme stoornissen en zwangere vrouwen raden wij aan geen gebruik te maken van de sauna. Raadpleeg bij twijfel uw arts.
- Gelieve in de sauna de rust te respecteren.
- Na gebruik van de sauna altijd koelen, eerst de gietslang vanaf de voeten naar boven toe en daarna onder de koude douche.
- Na gebruik van de sauna dient u tot 21.30 uur in badkleding te zwemmen.
- Na 21.30 uur is badkleding niet verplicht.

7. Zonnebank

- De Club beschikt over 2 zware, professionele zonnebanken. Deze zijn niet vergelijkbaar met zonnebanken voor consumenten. Neem maatregelen ter voorkoming van verbranding van de huid.
- Dek ter voorkoming van schade aan ogen, deze af met een zgn. "zonnebankbril". Deze brillen zijn verkrijgbaar aan de receptie.
- Verwijder voor het zonnen alle make-up, parfum en aftershave. Dit kunt u doen met water en zeep of cleansing lotion.
- Gebruik na het zonnen een body lotion, dit houdt de huid zacht en soepel.
- Een zonnebank kan worden gereserveerd bij de receptie. Hier wordt de zonnebank voor het zonnen ook geactiveerd.
- Maak na gebruik de zonnebank schoon met papier en een desinfecterend middel, dat beschikbaar is in de zonnebankruimte. Ook u wilt bij een volgend bezoek graag een schone zonnebank aantreffen.
- Het gebruik van een zonnebank op jeugdige leeftijd wordt afgeraden.
- Voorkom grote inspanning direct na gebruik van de zonnebank. Dit kan leiden tot duizeligheid.
- Iedere zonnebankruimte mag slechts door 1 persoon tegelijkertijd worden gebruikt.

8. Parkeren

- De Club is niet aansprakelijk voor letsel, kosten en schaden voortvloeiend uit het parkeren op het parkeerterrein van de Club.