



W & S
WAKE UP STRONGER

HUISREGELS W&S

Wake up stronger

Onze regels wijken waarschijnlijk iets af van de regels waar je misschien voorheen hebt getraind. Ze maken deel uit van wat ons iets anders maakt dan de gemiddelde sportclub. Wellicht is dat ook wat de sfeer en het gemeenschapsgevoel ons zo anders en sterk maakt.

Controleer je ego aan de deur. Er is altijd iemand anders die sterker, sneller, beter en groter is dan jij.

Wees op tijd! Geef jezelf voldoende tijd om te kunnen omkleden en rustig aan je training te beginnen. Zie de algemene voorwaarde mbt. de vergoedingen bij laattijdige afmeldingen.

Ruim op : Ruim zoveel mogelijk je eigen materiaal, zweet, papier en pen, bidon, en bezweette kleding op.

Apparatuur : Behandel alle apparatuur en materialen met respect. Het laten vallen van gewichten, kettlebells of andere spullen moet uit noodzaak gebeuren en niet uit gemak! Houd de gewichten onder controle en laat nooit halterstangen, kettlebells of ander materiaal zonder pardon op de grond vallen. Leg gebruikte spullen rustig terug waar ze behoren te liggen.

Verantwoordelijkheid :Neem je verantwoordelijkheid. Als je merkt dat apparatuur of spullen kapot zijn probeer dit dan onder de aandacht te brengen zodat we het kunnen herstellen of vervangen.

Daag jezelf uit, maar ken ook je grenzen. Weet wanneer je een stapje terug moet zetten of wanneer je een stap omhoog moet zetten. Je traint bij ons zodat we je kunnen helpen fitter te worden. Heb je hulp nodig? Raadpleeg je coach!



W & S
WAKE UP STRONGER

Speel eerlijk. Het maakt niemand iets uit wat jouw score is, maar het valt iedereen op wanneer je vals speelt. Wees eerlijk met jezelf. Ben je de tel kwijt, dan is je volgende herhaling de eerste.

Trainen : Probeer regelmatig te trainen. Iedereen heeft baat bij coaching en profiteert van een goede basistechniek. Probeer je niet te laten beperken door lichamelijke klachten of een blessure. Er zijn altijd vervangende oefeningen of aanpassingen te maken in de training.

Gezondheid: Je bent verantwoordelijk voor je eigen gezondheid, conditie en veiligheid. Onze trainingen zijn niet de makkelijkste. We trainen op de juiste intensiteit die wat hoger ligt dan je misschien gewend bent. Heb je 't idee dat een gekozen gewicht te zwaar en oncomfortabel voelt, vertel het je coach. Dat getuigt van slimheid en niet van zwakte.

Figuur: Maak je niet druk over hoe je eruit ziet. Wees alert op je houding en de uitvoering van je oefeningen.

Coach: Maak gebruik van de kennis van je coach. Hij/Zij is er voor jou en om het beste uit jezelf te halen!

Probeer een actieve rol aan te nemen in het voorstellen van jezelf naar de andere leden die je (nog) niet kent. Volg ons op Facebook en andere sociale media en kom eens naar één van onze evenementen. Zo creëren we een groepsgevoel dat op langere termijn tot betere resultaten zal leiden.

Veel succes!



W & S
WAKE UP STRONGER

Algemene Voorwaarden!

Artikel 1: Toepasselijkheid van de voorwaarden

Deze voorwaarden zijn van toepassing op iedereen die zich heeft geregistreerd voor het volgen van lessen en/of een ander programma.

Artikel 2: Aangepaste sportkledij

Voor deelname aan sportactiviteiten is aangepaste sportkledij noodzakelijk, ook sportschoeisel.

Vooraf in de wintermaanden rekenen we op propere schoenen!

Artikel 3: Het gebouw

3.1 Roken is verboden in het gebouw.

3.2 Dieren zijn niet toegelaten in het gebouw.

3.3 Het is niet toegelaten om verboden middelen te gebruiken of verhandelen in de gym.

3.4 W&S kan ten allen tijde de toegang weigeren of ontzeggen alsook het lidmaatschap beëindigen van personen wiens gedrag niet in overeenstemming is met het huishoudelijk reglement.

Artikel 4: Tarieven

4.1 Indien partijen schriftelijk niet anders zijn overeengekomen stelt W&S zijn tarief vast volgens de geldende tariefkaart.

4.2 In het tarief van W&S zijn alle kosten inbegrepen, met uitzondering van de door opdrachtgever aan te schaffen extra producten/diensten.

4.3 W&S biedt naast personal training, voedingsadvies, revalidatietraining en sportmassage aan welke niet zijn inbegrepen bij het tarief.

4.4 De tarieven zijn inclusief BTW.

4.5 W&S zal de leden zijn plannen voor verhoging van het tarief tijdig schriftelijk bekend maken.

4.6 Indien leden niet akkoord gaan met de verhoging, kunnen zij twee weken na kennisgeving ervan, de opdracht schriftelijk annuleren.



W & S
WAKE UP STRONGER

Artikel 5: Aan- en afmelden lessen:

5.1 Inschrijven voor een les doe je via onze site of via de W&S app.

5.2 Een les heeft maar een beperkt aantal beschikbare plaatsen.

5.3 Je kan je tot maximaal 24 uur voor aanvang van de les nog kosteloos afmelden voor deze les

5.4 Vanaf 24u voor aanvang voor de les, kunt u niet meer afmelden. In geval van "No Show" (niet op komen dagen), kunt u geen aanspraak maken op restitutie voor deze gemiste les en zal deze u dan ook worden aangerekend.

5.5 Onze agenda staat online en is ook online te boeken.

5.6 Beslis jij om niet met de online agenda te werken, dan kan je via de coaches een uur vastleggen. Dit houdt in dat dit uur voor andere klanten niet meer beschikbaar is, maar dat dit uur ook volledig door jou bekostigd wordt.

Annuleren voor dit uur, gebeurt minstens 1 week op voorhand, zodat wij dit uur terug online beschikbaar kunnen maken.

Artikel 6: Openingstijden

W&S behoudt zich het recht voor om de openingstijden te wijzigen. Op officiële en erkende feestdagen is W&S gerechtigd de trainingstijden aan te passen of de locatie te sluiten. W&S houdt zich het recht voor om wegens onderhoudswerkzaamheden/verbouwing de openingstijden aan te passen. Wanneer deze sluiting minder dan 24uur bedraagt, heeft het lid geen recht op restitutie van betaalde contributiegelden.

Artikel 7: Programma/risico/ aansprakelijkheid

7.1 Op W&S rust de verplichting tot het, gelet op het doel van het trainingsprogramma, zo goed mogelijk begeleiden van de deelnemer(s) gedurende de tijden dat de training wordt gegeven. Sommige programma's hebben intensieve elementen en kunnen in sommige gevallen tegen belastingsgrenzen aanzitten. Naast de adviezen van coaches dienen deelnemers daar zelf bedachtzaam in te zijn. Deelname aan groepsprogramma's geschiedt geheel op eigen risico. W&S is niet aansprakelijk voor blessures of ander schade die de deelnemers mochten oplopen tijdens en ten gevolgen van een training. W&S is bevoegd na vermelding aan de cliënt in het lopende trainingsprogramma tijdelijk of voor de verdere duur een andere personal trainer aan te wijzen.



W & S
WAKE UP STRONGER

7.2 W&S is niet aansprakelijk wanneer tijdens een training of andere activiteit, door welke oorzaak ook, op enigerlei wijze aan de deelnemer en/of derden toebehorende zaken verloren gaan. W&S is niet aansprakelijk wanneer de deelnemer op enigerlei andere wijze schade lijdt en deze schade te wijten is aan het niet opvolgen van mondelinge of schriftelijke instructies, dan wel de lichamelijke of geestelijke gesteldheid van de deelnemer. W&S is wel aansprakelijk, indien de hiervoor bedoelde schade het gevolg is van opzet of grove schuld.

Artikel 8: Huisregels/Algemene voorwaarden

Het lid wordt geacht op de hoogte te zijn van de geldende huisregels van W&S.

8.1 Op deze voorwaarden en alle overeenkomsten van W&S geldt het Belgisch Recht.

8.2 Het lid verklaart zich door inschrijving bij W&S akkoord met de inhoud en strekking van de voorwaarden en het huishoudelijk reglement.