



1. MESURES SANITAIRES – COVID-19

- 1.1 Nous vous encourageons à favoriser les échanges par messagerie électronique et par téléphone.
- 1.2 Respectez l'ensemble des consignes sanitaires gouvernementales. Autant que possible, évitez de vous présenter sur place si vous présentez des symptômes de la COVID-19.
- 1.3 Respectez les pastilles Covid indiquant la circulation à sens unique et la distanciation entre les appareils.
- 1.4 Veuillez désinfecter votre matériel d'entraînement et les surfaces après utilisation.
- 1.5 Limitez vos présences à un maximum de 60 minutes dans les heures d'achalandage.

2. ACCÈS AU CENTRE

- 2.1 Votre carte vous permettra l'accès au Centre de santé durant la durée de votre abonnement seulement.
- 2.2 L'emploi de la carte d'accès par une personne autre que le membre inscrit entraînera l'annulation immédiate des droits et privilèges du titulaire de la carte.
- 2.3 Seuls les membres de la salle d'entraînement peuvent utiliser les appareils et les plateaux de la salle.
- 2.4 L'utilisation non autorisée d'un service ou d'un abonnement par un membre constitue une violation du contrat d'abonnement et peut entraîner son annulation.

3. RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

- 3.1 L'élaboration d'un programme d'entraînement est obligatoire pour un membre qui n'a pas ou a très peu d'expérience d'entraînement en salle ou qui présente un état de santé nécessitant un plus grand encadrement. Cette étape est optionnelle mais fortement suggérée pour tout autre membre qui désire avoir un entraînement adapté à ses besoins, capacités et objectifs.
- 3.2 Il est de mise pour chaque individu qui a reçu un programme d'entraînement, de suivre les indications prévues à celui-ci. Les intervenants suggèrent de faire réviser ce programme périodiquement. Par ailleurs, le Centre recommande une réévaluation de la condition physique et des habitudes de vie une fois l'an, à la date d'adhésion au Centre.
- 3.3 Certains abonnements à la salle d'entraînement incluent des consultations en entraînement avec un kinésologue. Si un membre désire une rencontre supplémentaire pour un programme ou une évaluation, il devra acquitter des frais pour chacune des rencontres additionnelles.
- 3.4 Un échauffement est fortement suggéré avant une séance de musculation. Nous vous recommandons de faire de 5 à 10 minutes d'entraînement cardiovasculaire d'intensité progressive en guise d'échauffement.

4. RÉSERVATION ET UTILISATION DES APPAREILS

- 4.1 Durant les heures d'achalandage, il est obligatoire de réserver les appareils cardiovasculaires. Le membre peut réserver l'appareil seulement lorsqu'il est en tenue d'entraînement et prêt à s'entraîner. Il doit indiquer ses initiales sur le tableau de réservation prévu à cet effet.
- 4.2 La durée maximale de réservation d'un appareil est limitée à 20 minutes durant les heures de pointe indiquées sur le tableau de réservation. Il est cependant possible d'utiliser un appareil plus longtemps s'il n'a pas été réservé par un autre membre.
- 4.3 Il n'est pas possible de réserver plus d'un appareil à la fois.
- 4.4 Tous les équipements (poids et accessoires) doivent être rangés à leur place après utilisation.
- 4.5 Il est possible d'exécuter plusieurs séries consécutives sur les appareils musculaires. Toutefois, il est obligatoire de céder sa place aux autres membres lors des périodes de repos, pendant ou après chaque série, afin de permettre l'accès à tous les appareils aux autres membres.

5. HYGIÈNE ET AMBIANCE AU CENTRE

- 5.1 Tous les membres ont le droit de s'entraîner dans une atmosphère calme où règne un esprit de civisme et de camaraderie. À cet égard, un langage respectueux et un ton de voix acceptable doivent être maintenus dans l'ensemble des locaux. Les intervenants se gardent le droit d'expulser tout individu dérogeant à cette règle.
- 5.2 Il est formellement interdit de fumer, manger ou boire de l'alcool dans les locaux du Centre.
- 5.3 La pratique d'une activité physique exécutée dans les locaux du Centre nécessite le port de survêtement et de chaussures appropriées. Le chandail à manches courtes, le short ou bermudas, le survêtement aérobique et les espadrilles sont tout indiqués.
- 5.4 Pour des raisons d'hygiène, chaque membre doit obligatoirement avoir en sa possession une serviette lors de sa séance d'entraînement en salle afin d'essuyer les appareils après son usage personnel.
- 5.5 Le Centre met à la disposition de chacun de ses membres une petite serviette (pour l'entraînement) et une grande (pour la douche). Le membre devra se limiter à ces quantités. Le membre devra déposer les serviettes souillées dans les sacs de lavage bleus, disposés dans les vestiaires.
- 5.6 Même si l'hygiène personnelle est avant tout une question de santé, elle est surtout un facteur déterminant dans nos relations avec les autres. Les odeurs désagréables "persistantes" sont des raisons suffisantes pour justifier le rejet d'un membre. À cet effet, il est essentiel de changer vos vêtements de façon régulière, après chaque séance d'entraînement.



CENTRE DE SANTÉ MONTREAL HERALD

6. AUTRES RÈGLEMENTS

- 6.1 Les membres doivent avoir terminé leur séance d'entraînement et avoir quitté les locaux du Centre à l'heure de fermeture du Centre, soit 19 h 30 (du lundi au jeudi) et 18 h 30 (vendredi).
- 6.2 Le membre doit obligatoirement libérer le casier journalier situé dans les vestiaires à la fin de la journée sous peine de voir son cadenas sectionné à la fermeture du Centre.
- 6.3 Le Centre et son personnel se dégagent de toute responsabilité en cas de vol ou de perte d'objets.
- 6.4 L'utilisation du cellulaire et de l'appareil photo est strictement interdite dans les locaux. Tout manquement à ce règlement entraîne l'expulsion des lieux et l'annulation immédiate de l'abonnement.
- 6.5 Il est interdit d'apporter son sac d'entraînement sur les plateaux d'entraînement.
- 6.6 Il est strictement interdit pour un membre de solliciter ou de vendre sur les lieux du Centre tout produit ou service auprès de la clientèle.

7. COURS DE GROUPE

- 7.1 Tout employé désirant prendre part à un cours de groupe doit préalablement s'inscrire lors de la période d'inscription prévue à cet effet et payer soit 1) dans la boutique en ligne du Centre par carte de crédit ou 2) au Centre par carte de crédit ou carte de débit, lors des périodes suivantes : les mardis, mercredis ou jeudis entre 12h et 13h. Aucune inscription n'est possible en dehors de ces périodes.
- 7.2 L'accès au cours étant limité selon la capacité maximale de la salle, la direction du Centre a fixé une limite d'inscription par cours. La priorité d'accès sera déterminée par l'ordre de réception des paiements.
- 7.3 Un minimum d'inscriptions est exigé afin qu'un cours puisse être offert.
- 7.4 La direction du Centre se réserve le droit de modifier l'assignation des intervenants et l'horaire des cours.
- 7.5 Aucune annulation possible, aucun remboursement possible suite à la deuxième semaine de la session.

8. LOCATION D'UN CASIER PERMANENT

- 8.1 Un employé qui désire louer un casier lui permettant de laisser ses objets personnels sur place en permanence doit, au préalable, effectuer la demande auprès des membres du Centre de santé par 1) par messagerie électronique ou 2) directement au centre, lors des périodes suivantes : les mardis, mercredis ou jeudis entre 12h et 13h. Il se verra alors attribuer, par le Centre, un casier situé à l'extérieur des locaux du Centre. Cette location est valide pour un an et ne donne droit à aucun accès au Centre. Les casiers sont situés dans un endroit à l'extérieur du Centre qui permet à l'utilisateur de se changer sur place.

9. SUSPENSION ET ANNULATION DE CONTRAT

- 9.1 Le membre qui désire peut résilier son contrat dans le 1/10 du terme moyennant le paiement de 10 % du montant total. Passé ce délai, le contrat doit être respecté en totalité à moins d'une raison majeure (ex. : congédiement). Une entente écrite devra alors être établie avec le coordonnateur du Centre.

COORDONNÉES DU CENTRE DE SANTÉ MONTRÉAL HERALD

Téléphone : 514 673-1277

Courriel : csmh@isosante.com

La direction du Centre se réserve le droit de modifier la liste des règlements. Toute modification sera communiquée aux membres.