



Règlements du centre conditionnement physique de l'ARAC

- Le centre de conditionnement physique est strictement réservé à ses membres.
- Tous les usagers DOIVENT être membres en règle de l'ARAC et du centre. (Veuillez consulter les listes affichées dans divers emplacements.)
- Les membres sont priés de ne pas amener d'invité au centre. Les membres peuvent être soumis d'une vérification d'abonnement en tout temps par les membres des comités du centre de conditionnement physique, les membres du conseil d'administration de l'ARAC et/ou la Sûreté Air Canada.
- Tous les membres doivent être en possession d'un document d'identification personnelle en tout temps.
- Les lumières doivent être allumés en tout temps lorsque les installations sont utilisées.
- Des chaussures appropriées sont requises, spécialement près des poids et sur les appareils cardio. Les bottes de travail et les sandales sont strictement interdites sur les appareils cardio.
- Il faut respecter les temps limites affichés sur tous les appareils cardio.
- L'équipement ne doit pas être monopolisé pour des super-séries ou des circuits.
- Il faut essayer l'équipement après usage.
- Tous les poids, ballons, steps et autres équipements d'entraînement doivent être rangés/empilés dans leur endroit respectif après usage.
- Il faut respecter les autres. Il est interdit de crier, d'utiliser un langage blasphématoire, de cogner les poids, etc.
- La courtoisie est de mise pour allumer/éteindre la radio, changer le volume ou la station. D'autres usagers pourraient être en train de l'écouter ou de profiter du silence.
- Il est strictement interdit de fumer ou de manger dans les trois salles d'entraînement.
- Les casiers doivent seulement servir pour les membres sur place. Tout cadenas laissé sur un casier du vestiaire des hommes sera coupé après deux avertissements.
- Aucune activité ne peut être organisée sans le consentement explicite des comités du centre de conditionnement physique et le conseil d'administration de l'ARAC.
- Pour des raisons de sécurité et d'assurance, aucun entraîneur externe (sauf pour les instructeurs de conditionnement physique approuvés) ne sera accepté au centre.

Le centre de conditionnement physique de l'ARAC est géré par des bénévoles et existe dans l'intérêt des membres. Toute entrave aux règles du présent règlement pourrait entraîner la perte des avantages de membre.

Merci

Le conseil d'administration et les comités du centre de conditionnement physique de l'ARAC