

La salle de musculation

La salle de musculation n'est pas surveillée. Les membres l'utilisent à leurs propres risques. Soyez prudent lorsque vous vous exercez.

Règlements et Étiquette

Pour la sécurité et la commodité de tous, respectez les règlements et l'étiquette suivants:

- Tous les utilisateurs de la salle de musculation doivent être membres du complexe sportif et présenter une carte de membre valide.
- Tous les utilisateurs de la salle de musculation doivent porter un maillot.
- Avant de les utiliser, assurez-vous que les charges libres sont bien fixées par les bagues de maintien.
- Nettoyer et essuyer le revêtement des appareils après l'utilisation.
- Ne pas demeurer sur les appareils entre les séries.
- Retirer tous les poids des appareils et des barres lorsque vous avez terminé vos exercices et remettez-les sur les supports appropriés.
- Ne pas laisser tomber les poids, barres ou haltères par terre.
- Remettre tous les haltères et barres sur les supports appropriés lorsque vous avez terminé vos exercices.
- Vous assurez que les boucles des ceintures n'endommagent pas le revêtement des appareils.
- Faire appel à un pareur au besoin.
- Aviser immédiatement le personnel du complexe sportif de tout problème ou de toute préoccupation.