

# Huishoudelijk Reglement

## Toegang tot de Club

- Uw clubpas is strikt persoonlijk en noodzakelijk om tot de club te worden toegelaten. U kunt deze zelf scannen bij de receptie.
- Gebruik van uw clubpas door derden kan leiden tot het intrekken van het lidmaatschap.
- Bij betalingsachterstand wordt de toegang tot de club geweigerd. Uw clubpas werkt weer als u de achterstand heeft betaald.
- Meld verlies van uw clubpas direct bij de club. Tegen betaling van het geldende tarief ontvangt u dan een nieuwe pas.

## Algemeen

- Tenzij bij het specifieke onderdeel in dit clubreglement anders vermeld, dienen navolgende regels te worden nagekomen; Draag correcte sportkleding en sportschoenen (geen straatschoeisel) met zolen die niet afgeven. Voor heren is het dragen van een T-shirt of polo verplicht, hemden zonder mouwen (singlets) zijn niet toegestaan. U kunt uw sporttas en kleding in een locker in de kleedkamer opbergen. Neem alleen een handdoek en de eventueel benodigde sportattributen mee naar de sportruimte.
- Reserveringen: Dagelijks telefonisch dan wel mondeling aan de receptie, maximaal 7 dagen vooruit, één baan, spinningfiets, groepsles, zonne- of massagebank. Bij het reserveren dienen naam, voornaam en pasnummer van alle leden opgegeven te worden. Meerdere reserveringen voor één sport tegelijkertijd zijn niet toegestaan en zullen dan ook zonder tegenbericht ongedaan worden gemaakt. Er kan per persoon voor maximaal voor 4 leden worden gereserveerd. Wanneer de tijd van de reservering is verstreken mag er weer een nieuwe reservering worden gemaakt. Amstelhof Sport & Health Club heeft het recht voor trainingen, toernooien, competities en andere doeleinden banen te reserveren.
- Annuleren van reserveringen: Als u geen gebruik maakt van uw reserveringen, bel dan minimaal 2 uur van tevoren af.

## Fitnessruimte

- Wij adviseren apparaten en gewichten te gebruiken nadat u instructie heeft gehad van één van onze instructeurs, zodat u op verantwoorde wijze kunt trainen.
- Reinig gebruikte apparaten en gewichten met de daarvoor bestemde schoonmaak middelen en zet de gewichten weer terug op hun plaats.
- Het gebruik van een handdoek in de fitnessruimte is verplicht.
- Individuele toegang tot de fitnessruimte is alleen toegestaan voor leden vanaf 16 jaar. Kinderen van 16 en 17 jaar kunnen gebruik maken van de fitness als zij de introductielessen bij een instructeur hebben gevolgd.
- Kinderen van 13 t/m 15 jaar hebben slechts toegang tot de cardiofitnessruimte onder begeleiding van een ouder.
- Kinderen onder de 13 jaar krijgen geen toegang tot de fitnessruimte, ook niet onder begeleiding van een ouder.
- Het gebruik van een hoofdtelefoon is toegestaan op de personal views van de cardioapparaten.

## Spinninglessen

- Zorg ervoor dat u 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig bent om uw fiets in te stellen.
- Als de les begonnen is, kunt u niet meer plaatsnemen op de spinningfiets. Dit is storend voor de les en om blessures te voorkomen.
- Reinig na afloop altijd even uw spinningfiets met de daarvoor bestemde schoonmaak middelen.

## Groepslessen

- Zorg dat u op tijd in de les bent.
- Houd rekening met de leden die samen met u trainen.
- Probeer de les niet vroegtijdig te verlaten, tenzij dit is overlegd met de instructeur.
- Controleer altijd het rooster in verband met roosterwijzigingen, ziekte van een instructeur of vakantieperiode.
- Kinderen onder de 16 jaar kunnen niet deelnemen aan de groepslessen, tenzij anders afgesproken met de instructeur. Uitzondering zijn de speciale groepslessen voor deze doelgroep.

## Racket sporten

- Het is mogelijk om mondeling bij de receptie of telefonisch een reservering te maken.
- U kunt maximaal 1 baan reserveren; na de speeltijd kunt u nog een baan reserveren. Reserveringen worden niet automatisch vooruit geboekt door onze receptie. U dient dus iedere keer opnieuw te reserveren.
- Wanneer u een baan vooruit heeft gereserveerd, mag door u op de dag zelf ter plaatse een vrije baan worden gereserveerd, zonder dat een nog lopende reservering vervalt.
- Bij een reservering dient u uw naam en pasnummer te vermelden.
- Spelers dienen zich tenminste 5 minuten voor aanvang van de speeltijd te melden bij de receptie. Gebeurt dit niet, dan komt de reservering te vervallen. Dit geldt ook voor reserveringen van de buitenbanen.
- Het dragen van sportschoeisel is verplicht. De zolen dienen voorzien te zijn van een licht, niet afgevend materiaal.
- Indien op bepaalde tijden (piektijden) niet genoeg banen beschikbaar zijn, kan het management te allen tijde beslissen de speeltijd tot een half uur te beperken.
- Voor tenniscompetities en tennisles kan het management altijd banen reserveren.
- Voor squashcompetitie en squashes kan het management altijd banen reserveren.
- Rackets en ballen worden tegen vergoeding verhuurd aan de receptie.
- Squash wordt altijd gespeeld met non-marking squashballetjes.

## Zwembad, Sauna & Stoombad

- Gebruik van het zwembad is op eigen risico.
- Als u een hoge bloeddruk heeft, kunt u geen gebruik maken van de sauna en het stoombad. Raadpleeg bij twijfel uw arts.
- U dient zich voor en na gebruik van het zwembad, de sauna en het stoombad altijd te douchen.
- Zonder handdoek mag u geen gebruik maken van het zwembad, de sauna en het stoombad. Badkleding is niet verplicht in de sauna en het stoombad maar wel in het zwembadgedeelte.

- U dient na binnenkomst van de sauna en het stoombad de deur zo snel mogelijk te sluiten, zodat er geen warmte verloren gaat.
- Gelieve in de sauna en het stoombad de rust te respecteren. Kinderen tot 16 jaar mogen alleen onder begeleiding van een ouder in de sauna. U dient geen handdoeken / badpakken te plaatsen over de sauna kachel.

## Zonnebank / turbobruiner / massagebank

- Indien u medicijnen gebruikt, raadpleeg eerst uw arts. Sommige medicijnen kunnen namelijk een overgevoeligheid voor zonlicht veroorzaken en dus ook voor UVA-straling.
- Dagelijks kan telefonisch of mondeling aan de receptie van de club, maximaal 7 dagen vooruit, worden gereserveerd.
- Voor de zonnebank, turbobruiner & massagebank heeft u een muntje nodig. Deze kunt u, na reserveren, verkrijgen bij de receptie.
- Voor het gebruik van de turbobruiner en massagebank worden extra kosten in rekening gebracht.
- Verwijder voor het gebruik van de zonnebank en/of turbobruiner alle make-up, parfum en aftershave. Dit kunt u doen met water en zeep of een gezichtslotion.
- Gebruik geen normale zonnebrandolie, maar een speciale voor UVA-stralers ontwikkelde sun- en body lotion verkrijgbaar bij de receptie.
- Houd tijdens het zonnen uw ogen gesloten of gebruik een oogbeschermer die u kunt lenen bij de receptie.
- Gebruik na het zonnen een body lotion, dit houdt de huid zacht en soepel.
- Reinig de zonnebank na gebruik.

## Kinderclub

- Bij de toegang tot de kinderclub geeft u, alvorens te zijn gescand bij de receptie, de clubpas van uw kind(eren) af bij de staf.
- Kinderen t/m 12 jaar kunnen gebruik maken van de kinderclub.
- Uw kind kan gedurende 3 uur (per dag) van de kinderclub gebruik maken.
- Geef uw kinderen geen eigen speelgoed en dergelijke mee. Indien u dit echter toch noodzakelijk acht, kunt u dit overleggen met de staf.
- Markeer de eigendommen van uw kind, het personeel is niet aansprakelijk voor het zoekraken van en/of beschadigen hiervan.
- Wij zijn niet in staat te voorzien in luiers, babydoekjes, zalf, drinken en andere dingen die uw kind gedurende het bezoek in de kinderclub nodig zou kunnen hebben.
- Breng uw kind niet naar de kinderclub wanneer het wegens ziekte niet naar school kan.
- Wacht bij het ophalen van uw kind bij de receptie van de kinderclub.
- Zijn er bijzonderheden met uw kind die voor ons van belang zijn, vertel het ons.
- Bij gebruik van de kinderclub dient u zelf in de Club aanwezig te zijn.

## Kinderen

- Kinderen kunnen deelnemen aan speciale activiteiten voor hun leeftijdscategorie.
- Kinderen onder de 13 jaar moeten vergezeld worden door een volwassene om toegang te krijgen tot de club.
- Kinderen van 13 t/m 15 jaar mogen alleen gebruik maken van de cardio-apparaten na instructie en onder begeleiding van een volwassene.
- Jeugdigen onder de 16 jaar worden niet toegelaten in de aerobic- en spinninglessen voor volwassenen.
- Kinderen onder de 17 jaar kunnen, zonder aanwezigheid van een volwassene, niemand introduceren.

## Ongeval, letsel, diefstal

- Directie en personeel van Amstelhof Sport & Health Club evenals leraren van een door Amstelhof Sport & Health Club toegelaten organisatie, zijn niet verantwoordelijk voor persoonlijke ongevallen of letsel en eventueel daaruit voortvloeiende schade, noch voor diefstal of beschadiging van bezittingen van diegenen, die van het complex gebruik maken.

## Grand Café

- Het consumeren van meegebrachte etens- en drinkwaren in het restaurant of op het terras is niet toegestaan.
- Het meenemen van glazen en/of blikjes buiten het restaurant is ten strengste verboden. Maak gebruik van de sportfonteinnetjes of een sportbidon.
- Roken is nergens binnen het complex toegestaan.
- Aan personen onder de 18 jaar wordt er geen alcohol geschonken
- Wij verzoeken u tassen en/of jassen zoveel mogelijk buiten het looppad te plaatsen.

## Introducés

- Clubleden kunnen een introducé meenemen. Zij dienen ervoor te zorgen, dat hun introducé in het bezit is van een gastenkaart of ander bewijs van introductie en dienen het verschuldigde introductiegeld vooraf aan de receptie af te rekenen.
- Dezelfde persoon mag maximaal twee keer per zes maanden geïntroduceerd worden.
- Leden zijn verantwoordelijk voor het gedrag van hun introducé.
- Kinderen jonger dan 18 jaar kunnen alleen geïntroduceerd worden door volwassenen.

## Uitsluiting

- Ieder lid kan van lidmaatschap worden uitgesloten door het management van Amstelhof Health Club. De reden voor deze uitsluiting kan iedere overtreding van de regels van Amstelhof Health Club zijn of gedrag, dat naar de mening van het management van de Club in strijd is met het welzijn, de goede orde en het karakter van de Club.

## Openingstijden & feestdagen

- Voor alle openingstijden en feestdagen verwijzen wij u naar de website: [www.amstelhof.com/openingstijden](http://www.amstelhof.com/openingstijden).