



Reformer Pilates

Studio regels

Algemene Studioregels

1. Reserveren van Lessen

- Het is uitsluitend mogelijk om deel te nemen aan lessen door een plek te reserveren via de HealthCity App.
- No shows en Late cancels kunnen leiden tot reserveringsbeperkingen. Dit betekent dat er bij een tweede no-show een penalty principe wordt toegepast waarbij alle geplande reserveringen van de daaropvolgende 7 dagen worden geannuleerd of de mogelijkheid tot reserveren voor 7 dagen wordt geblokkeerd.
- De studio is alleen toegankelijk met een geldige reservering.
- Voorafgaand aan de les zal er een deelnemerscontrole plaats vinden.
- Kom minimaal 5 minuten voor aanvang van je sessie.
- Verlaat de studio op tijd i.v.m. de volgende les en deelnemers.

2. Kledingvoorschriften

- Wij raden aan om comfortabele en strakke kleding te dragen zodat de instructeur kan zien hoe je lichaam beweegt. Dit is belangrijk voor je houding en techniek.
- Het gebruik van grip sokken (antislip) tijdens de les is verplicht, zowel voor hygiëne als veiligheid.
- Grip sokken kun je zelf aanschaffen of zijn te koop bij de receptie.
- Kleding zoals jassen, tassen, vesten, etc. verzoeken wij vriendelijk om op te bergen in de kluisjes van de kleedkamer.
- De ruimte rondom de Reformer banken moet te allen tijde vrij zijn.

3. Veiligheidsregels

- Meld eventuele blessures, gezondheidsproblemen of speciale behoeften altijd aan de instructeur voor de les, zodat hij of zij daar rekening mee kan houden.
- Volg altijd de aanwijzingen van de instructeur voor de juiste houding en uitvoering van de oefeningen om blessures te voorkomen.
- De Reformer-apparaten moeten op de juiste manier worden ingesteld voor jouw niveau. De instructeur zal vaak helpen bij het afstemmen van de instellingen, maar het is belangrijk om dit altijd na te vragen als je twijfelt.
- Forceer niets – luister goed naar je lichaam.
- Training Lidmaatschapsovereenkomst voldoet.

4. Hygiënevoorschriften

- Na gebruik moet je altijd de Reformer en andere apparatuur schoonmaken met de verstrekte doekjes of sprays om de hygiëne te waarborgen.
- Neem altijd een handdoek mee naar de les. Je krijgt het warm en gaat zweten. Dan is een handdoek wel prettig en hygiënisch om te gebruiken.
- Etenswaren zijn niet toegestaan in de studio.
- Glazen drinkflessen zijn niet toegestaan in de studio

5. Gedrag tijdens de les

- Het is belangrijk om de aanwijzingen van de instructeur te volgen en te vertrouwen op hun expertise, vooral als je nieuw bent in Reformer Pilates.

- Alleen de instructeur mag de instellingen van de Reformer-apparaten veranderen, tenzij je daarvoor toestemming hebt.
- Pilates legt de nadruk op ademhaling en concentratie. Probeer je te focussen op je ademhaling en houding om het meeste uit de les te halen.
- Zet je telefoon op stil of vliegtuigstand tijdens de les om afleiding te voorkomen.

6. Fysiek contact tijdens de Reformer lessen

- Tijdens de lessen kan het voorkomen dat fysiek contact noodzakelijk is om de uitvoering van oefeningen te verbeteren. Dit kan helpen om je houding of techniek beter te voelen en te corrigeren. We willen ervoor zorgen dat je de oefeningen op de meest veilige en effectieve manier uitvoert.
- Wij respecteren altijd jouw persoonlijke grenzen. Mocht je je ongemakkelijk voelen bij fysiek contact, laat het ons weten, geef het aan, zodat we alternatieven kunnen bieden tijdens de lessen en hier rekening mee kunnen houden.

7. Voorwaarden en prijs Reformer abonnement

- Deelname aan de Reformer lessen kan enkel in combinatie met een Premium abonnement.*

13-18 jaar	19-25 jaar	26-64 jaar	65+
€59,25	€65	€85	€77,50
Premium	Premium	Premium	Premium

- Voor de Gezinsabonnementen en de Flex-abonnementen zijn er speciale opties om ook gebruik te kunnen maken van de Reformer lessen. Voor informatie kun je contact opnemen met onze adviseurs.
- Het Premium abonnement is een abonnement op basis van een 4-wekelijkse incasso.
- Heb je een verouderd abonnement op basis van een maandelijkse incasso, dan kun je dit muteren naar het reguliere Premium abonnement. Let op: dit betekent dat je maandelijkse incasso komt te vervallen en wijzigt in een 4-wekelijkse incasso.
- Wij hanteren een minimumleeftijd van 16 jaar voor deelname aan de lessen.

Inbegrepen bij het Premium abonnement:

- Handdoeken en badjassen service
- Zonnebank
- E-Gym
- Yoga Studio (Oisterwijk)
- Reformer Pilates
- Tennis & Squash
- Toegang Fitness en Wellness faciliteiten

* Voor enkele abonnementsvormen zoals bijv. de Gezinslidmaatschappen zijn er speciale opties om ook gebruik te maken van de Reformer lessen. Voor informatie kun je contact opnemen met onze adviseurs.