

HUISREGELS

Have fun!

Respecteer en steun elkaar. Moedig elkaar aan.
De workout is pas afgelopen als de laatste klaar
is.

Zonder fundament geen progressie.

Respecteer jezelf: heb je een blessure? Vertel het
de coach. Heb je een vraag? Vraag het de coach.

Safety first.

Respecteer de trainingsruimte en het materiaal:
gooi niet met halters, plates, kettlebells, etc.
Ruim de spullen op die je gebruikt hebt en maak
je werkplek schoon na afloop van de workout.

Als onderdeel van het team wordt een no-show
niet in dank afgenomen.

Wees op tijd. Ben je te vroeg... werk je aan je
mobiliteit of wacht je in de gezellige huiskamer.

Zorg te allen tijde voor de juiste kleding en
schoeisel. Mannen dragen altijd een t-shirt en
vrouwen hebben geen blote buik.

Laat je telefoon en overige spullen achter in de
kleedruimte. De wereld kan jou echt wel een
uurtje missen.