

Huisregels – JG Coaching

Voor een veilige, sportieve en prettige ervaring hanteren wij de volgende huisregels:

1. **Eigen risico** Deelname aan trainingen van JG Coaching is volledig op eigen risico. We zijn niet aansprakelijk voor blessures of schade tijdens of na deelname.
2. **Fysieke geschiktheid** Zorg dat je fysiek en mentaal in staat bent om verantwoord mee te doen. Bij twijfel: raadpleeg je huisarts of fysiotherapeut.
3. **Trainingstijd** Onze bootcamptraining vindt plaats van **19:30 tot 20:30 uur**. Kom 5 à 10 minuten van tevoren zodat we op tijd kunnen starten.
4. **Aanwezigheid doorgeven** Laat **uiterlijk om 17:30 uur via de groepsapp** weten of je aanwezig bent bij de training. Zo kunnen we tijdig de groepsgrootte en opzet bepalen.
5. **Persoonlijke hygiëne** We trainen samen. Zorg dat je fris en verzorgd aan de training begint.
6. **Instructies opvolgen** Volg altijd de aanwijzingen van de coaches op. Dit is belangrijk voor je eigen veiligheid en die van de groep.
7. **Respectvol gedrag** We verwachten sportiviteit, respect voor elkaar, voor de omgeving én voor het materiaal waar we mee werken.
8. **Geen alcohol of middelengebruik** Het gebruik van alcohol of andere verdovende middelen voor of tijdens een training is niet toegestaan.
9. **Let op je spullen** JG Coaching is niet verantwoordelijk voor verlies, diefstal of schade aan persoonlijke eigendommen tijdens of rondom de training.