

I

SÄILYTÄ takit, laukut, puhelimet ja muut ylimääräiset tavarat alakerran pukuhuoneissa tai aulan lukollisessa kaapissa.

II

VARAA mukaasi hikipytyhe ja pidä treenatessasi liukuestesukkia.

III

TUNTI ALKAA, kun ohjaaja aloittaa tunnin. Harjoituksen kesto on enintään 55 minuuttia, tähän kuuluu välineiden putsaus.

IV

OLE VALMIS vaihtamaan aloituspaikkaa tai laitetta tarvittaessa ohjaajan pyynnöstä.

V

ANNA treenirauha muille. Vaihdetaan kuulumiset ennen tuntia / sen jälkeen mielellään aulatiloissa.

VI

PUTSAA käyttämäsi laite heti käytön jälkeen jolloin vapautat sen muille harjoittelijoille:

- Pyyhi pinnat kostealla (vältä suihkuttamasta jousia).
- Varmista että reformerin pää- ja jalkatuki ovat ylhäällä, käsi- kahvat ja muut tavarat oikeilla paikoillaan, ja sulje kaikki jouset.
- Varmista myös muilla laitteilla, että jouset ja tangot ovat perusasetuksilla.

VII

TURVALLISUUDEN VUOKSI laita hikipytyhe/ohjelma laitteen alle tai sivulle seinän viereen. Laitteen ympärystä on ohjaajan työtilaa.

VIII

PERHEENJÄSENET ovat tervetulleita odottamaan treenin ajaksi aulatiloihin. Sali on pyhitetty treenaajien käyttöön. Tarvittaessa varaathan lapsille mieluisaa tekemistä treenin ajaksi.

IX

PILATES NOTKISTAA joten ollaan yhdessä joustavia. Etikettiä noudattamalla teemme treenistä entistä paremman.

KIITÄ ITSESÄSI HYVÄSTÄ HARJOITUKSESTA!