

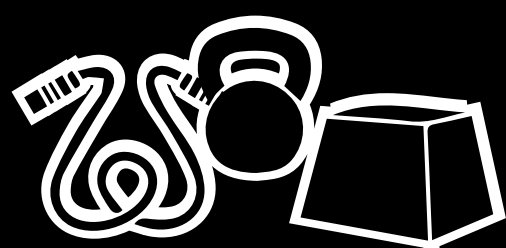
# CODE DE CONDUITE

## GYM TONIC IB



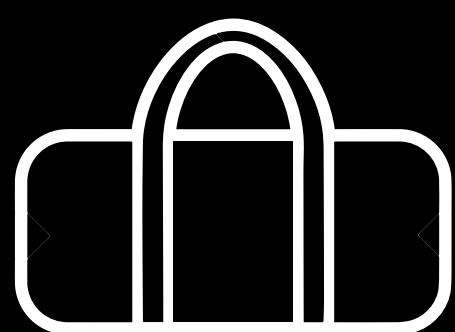
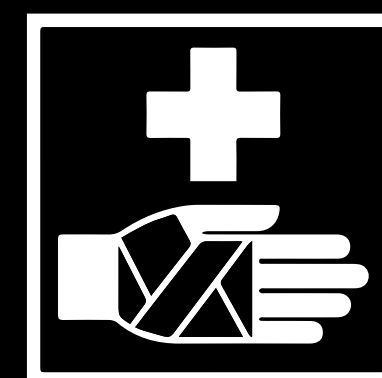
J'arrive un peu avant l'heure réservée de la séance d'entraînement en ligne. J'annule ma réservation 2H avant si je ne peux pas être présent, pensons aux autres qui veulent être là à votre place!

J'encourage les autres, nous sommes une communauté d'entraide. Je suis attentif aux directives de l'entraîneur(e), et je respecte l'entraîneur(e) et les autres membres. Ensemble la motivation est contagieuse!



Je respecte l'équipement et le matériel par exemple, je ne laisse pas tomber ma barre avec des poids de 15 livres ou moins. Nettoyer son équipement après chaque usage et le remettre à sa place à la fin de l'entraînement.

Les entraîneurs sont là pour répondre à toutes vos questions, il n'y a pas de mauvaises questions! Ne faites pas de stupidités, suivez les conseils des entraîneurs et toujours pratiquez vos mouvements!



Je laisse mon sac et mes effets personnels dans le vestiaire, et je ne mange pas dans le local. Gardons les lieux propres comme si c'était votre maison!

Avoir du plaisir à l'entraînement! Laisse ton ego à la porte! L'exercice ne change pas seulement votre corps. Il change aussi votre esprit, votre attitude et votre humeur.

