

Hay sportieve spinner, fijn dat je er bent.

Hierbij de regels van Spinning&Zo. Lees ze goed door.

- 
1. Je gaat straks een intensieve 60 min workout doen en bent je hiervan bewust.
 2. Je bent fit genoeg om deel te nemen aan de spinningles.
 3. Je hebt geen gezondheidsklachten
 - a. die nadelig zijn voor jouw deelname en/of je omgeving.
 - b. die niet bekend zijn bij de trainers.
 4. Je hebt geen blessure en/of lichamelijke beperking welke niet bekend zijn bij de trainers
 5. Je hebt alle overige klachten (al zijn ze maar klein) gemeld in trainin en bij de trainer voorafgaande de les.
 6. Je hebt geen negatief medisch advies om deel te nemen aan de les.
 7. Bij Spinning&Zo gaan we respectvol met elkaar om.
 8. Samen houden we de omgeving netjes; denk aan het schoonmaken van je fiets en de grond, na toiletbezoek etc.
 9. Je gaat straks lekker fietsen.
 10. Bij Spinning&zo is het heel erg leuk.
 11. Bij Spinning&zo wordt je fit en gezond!

We wensen je na het lezen van bovenstaande een fijne les toe en vooral plezier met je deelname aan onze groep.