HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Studio Members Club · 9 rue de l'Industrie, 42290 Sorbiers

Version 1.0 · septembre 2026 · en vigueur à compter du 10/10/2026.

Ce règlement réunit les règles d'hygiène et de sécurité qui permettent à chacun de s'entraîner dans les meilleures conditions. Il vous est remis avant votre souscription, est affiché au Studio et reste consultable sur le site lemembersclub.fr. Il complète les Conditions générales de vente, qui prévalent en cas de contradiction.

1. ACCÈS AU STUDIO

- Le Studio est accessible 06h00 à 22h00 7/7, sur réservation dans l'Application pour les espaces Hot Sport, Digital Reformer et Cold Plunge.
- Votre badge est personnel. Une seule personne entre à chaque passage. Toute personne qui vous accompagne doit disposer de sa propre réservation.
- L'accès est ouvert dès seize (16) ans ; les mineurs doivent avoir remis l'autorisation de leur représentant légal. Le Cold Plunge est réservé aux personnes majeures.
- Une Équipe Members Club est présente de 9h00 à 19h00. N'hésitez pas à la solliciter.

2. VOTRE SANTÉ AVANT TOUT

Avant votre première séance, vous remplissez le questionnaire de santé ou remettez un certificat médical. Signalez-nous toute évolution de votre état de santé. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin avant de pratiquer.

Hot Sport — ambiance à 45°C

Ne pratiquez pas sans avis médical favorable, notamment en cas de :

- grossesse ;
- maladie cardiovasculaire : insuffisance cardiaque, troubles du rythme, hypertension non contrôlée, antécédent d'infarctus ou d'AVC ;
- épilepsie non stabilisée ;
- fièvre, infection ou état grippal ;
- traitement médicamenteux modifiant la régulation de la température ou la vigilance ;
- troubles de la sensibilité cutanée, plaie ouverte, brûlure ou chirurgie récente ;
- dispositif médical implanté, sauf avis de votre médecin ;
- consommation d'alcool ou de substances psychoactives (dans ce cas, pratique interdite).

Cold Plunge — eau à 5°C

Ne pratiquez pas sans avis médical favorable, notamment en cas de :

- maladie cardiaque ou hypertension ;
- syndrome de Raynaud ou urticaire au froid ;

- épilepsie ;
- grossesse ;
- troubles respiratoires sévères ;
- plaie ouverte ou chirurgie récente ;
- consommation d'alcool ou de substances psychoactives (dans ce cas, pratique interdite).

Digital Reformer

Demandez l'avis de votre médecin en cas de grossesse, de blessure récente, de douleur dorsale aiguë, d'ostéoporose ou de chirurgie récente.

Ces listes ne sont pas exhaustives.

3. TENUE ET HYGIÈNE

- Tenue de sport propre. Les chaussures d'extérieur ne sont pas admises dans les espaces d'entraînement.
- Chaussettes antidérapantes obligatoires sur les machines Digital Reformer et Hot Reformer, Pilates & Yoga.
- Les draps de bains et serviettes froides sont mis à votre disposition.
- Une serviette de sport est obligatoire.
- Maillot de bain obligatoire au Cold Plunge. Une douche est obligatoire avant l'immersion.
- Après chaque séance, nettoyez l'équipement utilisé avec les produits mis à disposition.

4. ESPACE HOT SPORT

- Arrivez à l'heure : au-delà de 10 minutes de retard, l'accès à la séance peut être refusé pour des raisons de sécurité.
- Hydratez-vous avant, pendant et après la séance. Évitez tout repas copieux dans les deux heures qui précèdent.
- Ne modifiez pas la température ni les réglages de la cabine. Ne touchez pas et ne couvrez pas les panneaux infrarouges.
- Ne restez pas en cabine au-delà de la durée de votre séance.
- Au moindre signe de malaise (vertige, nausée, maux de tête, palpitations), interrompez la séance, sortez de la cabine et prévenez l'Équipe ou utilisez le bouton coupe-circuit.

5. ESPACE COLD PLUNGE

- Entrez progressivement dans l'eau. N'immergez pas la tête.
- Durée maximale d'immersion : **10** minutes. Commencez par des immersions plus courtes.
- Nombre maximal de personnes simultanément dans le bassin : 1
- Sortez immédiatement en cas d'engourdissement important, de douleur thoracique ou de difficulté à respirer, et prévenez l'Équipe.
- Ne modifiez pas la température de l'eau. Après l'immersion, réchauffez-vous progressivement.

6. ESPACE DIGITAL REFORMER

- Suivez les consignes du coach digital et adaptez la résistance à votre niveau.
- Vérifiez les ressorts, les sangles et les réglages avant de commencer.
- Signalez immédiatement toute anomalie et n'utilisez pas une machine défectueuse.

7. ZONE LIBRE

- Rangez le matériel après usage et ne laissez aucune charge au sol.
- Une partie de la Zone Libre peut être occupée par des séances de coaching privé.

8. SÉCURITÉ ET URGENCE

- Un défibrillateur automatisé externe est disponible dans la salle. Une trousse de secours est disponible à l'accueil.
- Les numéros d'urgence (15, 18, 112) et les consignes d'évacuation sont affichés dans le Studio.
- Laissez les issues de secours dégagées.
- Signalez tout incident, même mineur, à l'Équipe.
- Le Studio est équipé d'un dispositif de vidéosurveillance à des fins de sécurité, signalé par des panneaux.

9. VESTIAIRES ET EFFETS PERSONNELS

- Les casiers sont à votre disposition pendant votre présence au Studio. Libérez-les en partant.
- Nous vous recommandons de ne pas apporter d'objets de valeur.
- Les objets oubliés sont conservés trente (30) jours.

10. RESPECT ET SAVOIR-VIVRE

- Respectez les autres Clients et l'Équipe. Gardez votre téléphone en mode silencieux dans les espaces d'entraînement.
- Il est interdit de filmer ou de photographier d'autres personnes sans leur accord.
- L'alcool, le tabac, la cigarette électronique et toute substance illicite sont interdits dans le Studio.
- Les animaux ne sont pas admis, à l'exception des chiens d'assistance.

11. INFORMATIONS AFFICHÉES AU STUDIO

Conformément au Code du sport, sont affichés dans le Studio : la copie des diplômes et des cartes professionnelles des éducateurs sportifs qui y interviennent, l'attestation d'assurance de responsabilité civile, le tableau d'organisation des secours comportant les numéros d'urgence, le présent règlement et les prix toutes taxes comprises.

12. MANQUEMENTS

En cas de non-respect de ce règlement, l'Équipe peut vous rappeler les consignes. Seuls les manquements limitativement énumérés à l'article 13.4 des Conditions générales de vente peuvent entraîner la résiliation de votre contrat, selon la procédure qui y est prévue.

13. ÉVOLUTION DU RÈGLEMENT

Le règlement ne peut évoluer que sur des règles d'hygiène et de sécurité. Toute modification vous est communiquée par courrier électronique et affichée au Studio avant son entrée en vigueur.