RÈGLEMENT INTÉRIEUR

MEMBRES · CROSSFIT, HYROX, PILATES, KIDS & TEENS · VERSION DE NOVEMBRE 2026

100 Pourcent CrossFit, EURL au capital de 10 000 €, RCS Saint-Étienne 803 408 020 — 18 rue Barthélémy Thimonnier, 42170 Saint-Just-Saint-Rambert — 04 77 83 88 87 — contact@systeme100pourcent.fr

1. RÉSERVATION ET ANNULATION

- Chaque séance se réserve à l'avance dans l'application Deciplus (code centre : 100pourcentcrossfit), dans la limite d'une séance par jour et du nombre prévu par votre formule.
- Annulation possible jusqu'à 6 heures avant la séance. Après, la séance est décomptée : contactez directement le coach.
- Prévenez-nous si vous ne pouvez pas venir : votre place peut profiter à un membre en liste d'attente.
- Trois absences sans prévenir entraînent une semaine de suspension des réservations. Un imprévu peut arriver : nous vous demandons simplement de nous prévenir.

2. PONCTUALITÉ

Vous êtes à l'heure quand vous êtes devant le tableau au début de la séance ; le chrono de la salle fait foi. En cas de retard, faites l'échauffement de la roue avant de rejoindre le groupe. Pour votre sécurité, le coach peut refuser l'accès à la séance après 10 minutes de retard.

3. SÉANCES ENCADRÉES UNIQUEMENT

Les séances sont limitées en général à 18 personnes par coach ; certaines en accueillent moins. Une séance complète ne peut pas accueillir une personne de plus, même présente à la salle. L'entraînement en dehors des séances (accès libre) n'est pas autorisé, sauf pour le groupe Advanced ou un programme prévu par un coach : nous voulons que chacun profite d'un coaching de qualité.

4. TENUE ET AFFAIRES

- Tenue de sport et chaussures propres, réservées à l'intérieur.
- Prévoyez dans votre sac ce qu'il faut pour tout type d'entraînement : veste pour l'extérieur, chaussures de course, maniques de gymnastique, chaussettes hautes pour les montées de corde.
- Gourde obligatoire : les bouteilles en plastique ne sont plus acceptées depuis janvier 2019. Une gourde en acier, c'est encore mieux.
- Vérifiez que vous n'oubliez rien en partant. Les objets trouvés sont rangés dans la caisse à l'entrée ; la salle n'est pas responsable des pertes.

5. MATÉRIEL

- Ne lâchez pas au sol les disques de 1,25 kg, 2,5 kg et 5 kg, les kettlebells, les haltères et les barres à vide : posez-les.
- Prenez soin du matériel et rangez-le à la fin de chaque séance.
- Magnésie seulement si vous glissez ; une serviette ou des bandeaux de poignet épongent la transpiration. Magnésie renversée : un coup d'aspirateur.
- Signalez au coach tout matériel abîmé.

6. SANTÉ ET SÉCURITÉ

- Suivez les consignes du coach, qui adapte les mouvements et les charges à votre niveau.
- Signalez avant la séance toute douleur, blessure ou évolution de votre santé (grossesse, opération, traitement).
- Ne venez pas vous entraîner en cas de fièvre ou de maladie contagieuse.

7. RESPECT ET AMBIANCE

- Respectez la séance en cours : évitez de crier, pour que tout le monde entende le coach.
- Utilisez la mezzanine pour les retours au calme.
- Respect et bienveillance envers les autres membres et les coachs, quel que soit leur niveau.

8. VESTIAIRES

Vestiaires femmes et hommes avec douches individuelles. Cadenas personnel obligatoire ; libérez votre casier à la fin de la séance. Un casier resté fermé plus de 3 heures peut être ouvert par la direction. Les vestiaires ne sont pas surveillés : la salle n'est pas responsable des vols.

9. KIDS & TEENS

Les parents accompagnent l'enfant jusqu'au coach au début de la séance et le récupèrent à l'heure de fin. Pendant la séance, les parents restent en dehors de la zone d'entraînement.

10. PHOTOS ET VIDÉOS

Des photos et vidéos peuvent être prises pendant les séances pour la communication de la salle, selon le choix que vous avez indiqué à l'inscription (accord, sans visage reconnaissable, refus). Vous pouvez le modifier à tout moment auprès de John.

11. NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

En cas de manquement, le coach ou la direction peut donner un avertissement, suspendre les réservations, puis exclure le membre en cas de manquement grave ou répété, dans les conditions prévues par les CGV (article 10).

12. CONTACT

Pour prévenir d'une absence, d'un retard ou poser une question, appelez ou écrivez à l'un des coachs :

COACH	TÉLÉPHONE
John (gérant)	06 61 57 53 50
Jade	07 81 72 04 71
Mathys	06 71 58 69 23
Quentin	07 70 18 56 47

Par e-mail : contact@systeme100pourcent.fr.

En vous inscrivant, vous choisissez de respecter ces règles : elles font partie de la philosophie 100 Pourcent. Vos idées sont les bienvenues (organisation, animations, événements) : on grandit ensemble.