

STUDIO ETIKETTE / VERHALTEN

(Stand September 2018)

NEU BEI NANEA?

Unser Angebot ist für alle. Du bist herzlich willkommen, wenn du aufgeschlossen und offen bist!

Bitte informiere Nanea über allfällige Verletzungen, körperliche Beschwerden oder eine Schwangerschaft. Nanea setzt für alle Lektionen und Kurse grundsätzlich eine gesunde körperliche Verfassung voraus.

Neukundinnen und -kunden müssen einen Gesundheitsfragebogen ausfüllen. Du kannst dir diesen von der Webseite herunterladen oder im Studio ausfüllen.

DAS STUDIO

Das Studio befindet sich in einem Wohnhaus. Bitte respektiere die Nachbarschaft und verhalte dich im Treppenhaus ruhig.

Vor dem Studio stehen zwei Besucherparkplätze zur Verfügung. Öffentliche Parkplätze im Quartier. Bitte die Parkplätze vis-à-vis des Studios an der Vietta Provizel 1 (Chesa Primula) sowie andere private Parkplätze nicht benützen!

Nanea hat eine Umkleide sowie ein WC und eine Dusche. Du darfst dich gerne hier umziehen oder schon umgezogen ins Studio kommen.

Wir sind alle hier, um unser Training zu geniessen und uns danach besser zu fühlen. Daher gehen wir achtsam und respektvoll miteinander um.

VOR DER LEKTION

Bitte melde dich für jede Lektion an. Dies kannst du online in unserem Buchungssystem fitogram tun. Sollte eine Lektion ausfallen, ist es wichtig, dass du angemeldet bist, damit wir dich benachrichtigen können.

Komme bitte 5-10 Minuten früher im Studio an, damit du dich in Ruhe auf die Lektion einstellen kannst. Sollest du einmal zu spät kommen, störe bitte die Gruppe nicht.

Falls nötig, melde dich rechtzeitig von einer gebuchten Lektion wieder ab – dies auch aus Respekt der Kursleitung gegenüber. Beachte dazu bitte die «Abmeldung (Stornierungsbedingungen)» in den AGB.

Idealerweise isst du bis etwa zwei Stunden vor der Lektion nichts Grosses. Falls du doch einen kleinen Energieschub brauchst, sind Bananen und Nüsse geeignet.

IM STUDIO

Der Kursraum darf nicht mit Schuhen betreten werden. Handys bitte ausschalten oder auf lautlos. Nach dem Training sollte immer genügend Wasser getrunken werden.

*thank
you*