

**COVID-19 - RÉGLEMENT DU GYMNASÉ**  
**Toutes les réservations doivent maintenant être effectuées en ligne**

1. Si vous êtes nouveau au gym ou que vous n'êtes pas venus depuis l'instauration du Vaxicode, une preuve de vaccination doit être présentée pour avoir accès au gymnase. Cette preuve est le code QR que vous avez reçu par courriel après votre 2<sup>e</sup> dose. Vous pouvez télécharger l'application VaxiCode facilement pour l'iPhone et les appareils Androids. Si vous ne trouvez plus votre courriel contenant votre code QR, rendez-vous sur le site suivant pour l'obtenir à nouveau en version PDF <https://covid19.quebec.ca/PreuveVaccinale> Vous pouvez également utiliser vos informations personnelles dans l'application pour obtenir votre code. Si vous préférez recevoir une carte avec votre code QR, vous pouvez le faire en composant le 1-877-644-4545 ou en vous rendant sur le portail libre-service <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/deroulement-vaccination-contre-la-covid-19/preuve-vaccination-covid-19#c101441>
2. Si vous présentez des symptômes tels que toux, fièvre, maux de gorge ou si vous avez été en contact avec une personne atteinte de COVID-19 ou si vous avez voyagé au cours des deux dernières semaines, vous ne pouvez pas avoir accès aux gym. Il s'agit de mesures gouvernementales.
3. Nous avons un nombre limité de places, il est conseillé de faire une réservation pour garantir votre place. Les clients ont droit à un maximum de 2 réservations par jour et à un maximum de 60 min par réservation (à partir de l'heure réservée, pas de l'heure d'arrivée).
4. Pour réserver vos séances au centre de conditionnement : visitez notre site web ici <https://bit.ly/2NohZ5U> ou utilisez l'application Mindbody et recherchez THT ou entrez le code 204124.
5. Vous pouvez rester une heure supplémentaire si l'heure qui suit la vôtre n'est pas complète, il suffit de demander à l'entraîneur sur place de vous inscrire (2 réservations maximum par jour).
6. Si jamais vous devez annuler un rendez-vous, FAITES-LE EN LIGNE au moins 1 heure à l'avance afin que nous puissions réserver un autre membre : <https://bit.ly/2NohZ5U>
7. Si vous N'ANNULEZ pas votre rendez-vous réservé, cela peut vous empêcher de réserver un autre rendez-vous pendant une semaine ; les récidivistes peuvent avoir une peine plus longue, car nous devons respecter toutes les réservations réservées
8. LES MASQUES SONT OBLIGATOIRES dans le Centre de Loisirs et dans le gymnase **en tout temps**. Si vous oubliez votre masque, vous pouvez acheter un masque jetable pour \$1,50 taxes comprises.
9. N'oubliez pas d'apporter votre carte de membre du gym, sinon vous pouvez en avoir une photo sur votre cellulaire. Si vous n'avez pas de photo dans votre dossier, n'oubliez pas de la faire prendre.
10. Il est nécessaire d'apporter une paire de chaussures supplémentaire et de porter vos chaussures d'intérieur avant d'entrer dans le GYM.
11. Vous devrez apporter votre propre bouteille d'eau. Sinon nous en vendons pour \$1,50 taxes comprises.
12. Vous devrez apporter votre propre serviette ; il est OBLIGATOIRE de l'avoir et de la poser sur chaque machine que vous utilisez. Si vous n'avez pas votre serviette pour entrer dans le gym, vous pouvez en acheter une. Les serviettes sont disponibles pour 10 \$ taxes comprises.
13. **L'accès aux salles de bains est toujours autorisé, mais les vestiaires et les douches ne le sont que lorsqu'ils se trouvent dans la ZONE VERTE en raison du règlement du COVID.**
14. Tous les objets personnels, à l'exception du portefeuille, de l'eau, de la serviette, du téléphone et des clés, doivent être laissés à l'extérieur du GYM.
15. Vous devrez maintenir une distance de 2 mètres avec tous les clients et le personnel.
16. Une désinfection et un assainissement réguliers ont lieu dans le gymnase et le système de ventilation du centre est constamment entretenu.
17. Vous pouvez maintenant entrer dans le gymnase par l'entrée principale du centre.
18. Les membres **sont priés d'essuyer tout ce qu'ils utilisent et tout ce qu'ils touchent.**
19. Les membres **sont priés de ne pas ouvrir la porte du gymnase aux autres membres**, seul l'entraîneur doit ouvrir la porte aux membres.
20. THT se réserve le droit de retirer l'accès aux installations à tout moment à toute personne qui ne respecte pas les mesures mises en place.
21. Nous vivons des moments difficiles et nous aimerions que tout se passe le mieux possible. Pour cela, nous devons respecter les règlements

**Merci et bonne séance d'entraînement!**

## COVID-19 - GYM REGULATIONS

### All reservations must now be booked online

1. If you are new to the gym or have not come since the implementation of the Vaxicode, a proof of vaccination will have to be shown to have access to the gym. To make this easier, you may download the VaxiCode application for iPhones or Android. If you cannot find the email in which you received instructions to get your QR code after your 2<sup>nd</sup> dose, you can request it again by going here :<https://covid19.quebec.ca/PreuveVaccinale> You can also use your personal information to get the code from the VaxiCode application. If you prefer a paper version of the code, you may request a card by calling 1-877-644-4545 or by visiting the self-serve portal <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/deroulement-vaccination-contre-la-covid-19/preuve-vaccination-covid-19#c101441>
2. If you have symptoms such as cough, fever, sore throat or if you have been in contact with someone affected by COVID-19 or if you have traveled during the last 2 weeks, you cannot have access to the gym. These are government measures.
3. We have a limited places on the floor so making a reservation is a good idea to ensure your place. Customers are entitled to a maximum of 2 reservations a day and a maximum of 60 min per reservation (from the reserved time, not the arrival time).
4. To book your sessions at the fitness center: visit our website here <https://bit.ly/2NohZ5U> or use the Mindbody application and search for TH or enter code 204124
5. You may stay an additional hour if the hour following yours is not booked to capacity, just ask the trainer on site to register you (a maximum of 2 reservations a day).
6. If you must cancel an appointment, DO IT ONLINE at least 1 hour in advance so that we can book another member: <https://bit.ly/2NohZ5U>
7. If you DO NOT cancel your reserved appointment, it may prevent you from reserving another appointment for one week. Repeat offenders may have a longer penalty, as we must respect all reservations reserved.
8. MASKS ARE MANDATORY in the Centre de Loisirs and in the gym, **at all times**. If you forget your mask, you may purchase a disposable mask for \$1.50 tax included.
9. Don't forget to bring your gym membership card, otherwise you can have a picture of it on your cell phone. If you don't have a picture in your file, please make sure to ask the trainer on site to take it.
10. It is necessary to bring an extra pair of shoes and wear your indoor shoes before entering the GYM.
11. You will need to bring your own bottle of water. If you forget, you may purchase one for \$1.50 tax included.
12. You will need to bring your own towel; it is **MANDATORY** to have it and lay it on every machine you use. If you do not have your towel to enter the gym you may purchase one. Towels are available for \$10 tax included.
13. **Access to the bathrooms is always allowed, but the locker rooms and the showers are only when in the GREEN ZONE due to COVID regulations.**
14. All personal items, except for wallet, water, towel, phone and keys, must be left outside the GYM.
15. You will need to maintain a distance of 2 meters with all customers and staff.
16. Regular disinfection & sanitizing are taking place at the gym and the ventilation system in the center is regularly maintained.
17. You can now enter the gym though the main entrance of the center now.
18. Members are requested **to wipe down everything they use and everywhere they touch**.
19. Members are requested **not to open the gym door to other members**, only trainer should open the door to members.
20. THT reserves the right to withdraw access to the facility at any time for anyone who would not respect the measures put in place.
21. These are difficult times, and we would like everything to go as smoothly as possible. For that, we must respect the regulations.

Thank you and enjoy your workout!