

# VELKOMMEN

**Fitness er et trænings- og mødested for alle aldre. Vi ønsker at det skal være rart, rent og imødekommende for alle! Derfor bedes alle være med til at skabe et godt miljø, så DU har også et ansvar for at nedenstående retningslinjer overholdes:**

**MUSIK** – sæt altid musik på som alle kan lytte til, og lydstyrke aldrig højere end almindelig tale kan høres! Brug evt. headset med eget musikvalg og lydstyrke, hvis du vil have høj musik!

**OPVARMNINGSMASKINER** – skal altid rengøres efter brug – benyt sprayflaske og papir fra rulle!

**LØSE REDSKABER – HÅNDTAG- VÆGTE – VÆGTSKIVER** – skal altid sættes på plads efter brug på diverse vogne. Vægtskiver skal af stængerne! HUSK plade under vippebræt, da det ellers ødelægger gulvet. Husk måtte under KETTLEBELLS for at skåne gulvet! RYD OP EFTER DIG SELV!

**ARMBÅND** "personligt medlemskort" skal scannes ved fremmøde terminalen inden træning. Har du ikke et armbånd – henvend dig til personalet!

**DOPING – BORTVISNINGSGRUND** – Vi tager stor afstand for brug af doping. Opdages et medlem i at tage doping eller opfordre andre til det, vil pågældende omgående blive bortvist og udelukket fra at benytte fitness. Vi er medlem af Antidoping Danmark!

**INSTRUKTØRER** – Har du brug for hjælp til træning, kan du altid henvende dig til en af vore instruktører. Du kan evt. få lagt et program (bestil tid). Du kan få målt din fedt% og blive vejet. Vi har instruktører på vagt følgende dage:

**MANDAG – KL. 09.00-11.00 & KL. 17.00-21.00**

**TIRSDAG – KL. 08.00-10.00 & KL. 13.00-14.00 & KL. 17.00-21.00**

**ONSDAG – KL. 15.00-21.00**

**TORS DAG – KL. 17.00-21.00**

**FREDAG – KL. 14.00-16.00**