

REGLER FOR MOTIONEN

1. For at kunne træne i Motionen, skal man være over 18 år, børn har ingen adgang
2. Træning og ophold i Motionen er under eget ansvar. Det er egen forsikring der dækker hvis ulykken sker
3. Man må ikke tage gæster med
4. Overhold træningstiden, forlad lokalet når tiden er slut
5. Maks. 30 minutter pr. maskine, så andre kan komme til
6. Skift sko inden du træner – det er forbudt at træne med udendørssko
7. Overhold god ro og orden, respekter de andre brugere
8. Overholdes reglerne ikke, lukkes brikken øjeblikkeligt og genåbnes ikke igen

1. Rygning forbudt
2. Det er ikke tilladt at spise og drikke i lokalet. Dog må der drikkes vand i forbindelse med træning
3. Tør maskinen af efter brug
4. Ryd op efter dig selv
5. Brug skraldespanden
6. Lyset skal slukkes når man går

1. Kontingent betales senest d. 5. i måneden, hvis ikke lukkes brikken
2. Christina har telefontid på mobilen hver dag mellem kl. 18:00 og 20:00 – der kan også sendes sms
3. Ved mistet brik, betales der kr. 100,00 for en ny
4. Hvis en maskine går i stykker, kontakt venligst Christina, på 20 99 56 30
5. Der gøres jævnligt rent i Motionen
6. Man kan vælge 7 tider på skemaet
7. På følgende tider er der kun adgang for kvinder:
Mandag kl. 14:00-18:00/Onsdag kl. 18:00-22:00/Fredag kl. 10:00-14:00/
Søndag kl. 06:00-10:00 – respekter det venligst

1. Nøddudgang – det er forbudt at åbne døren
2. Åbnes vinduerne, skal de lukkes inden man forlader lokalet
3. Ovenlysvinduet lukker automatisk