

Husets Regler

Her kan du læse vores regler, der er med til at sikre dig en god træningsoplevelse.

Adfærd

- Vi ønsker, at alle skal have en god oplevelse, når de træner i All Time Fitness. Derfor forventer vi en positiv omgangstone med respekt for hinanden, vi har ikke alle de samme mål, men alle et ønske om at have en god oplevelse ud at træningen.
- Mobilsamtale må ikke foregå i træningsområdet.
- Bestyrelsens og instruktørers anvisninger skal til enhver tid følges og står ikke til diskussion.
- Det er ikke tilladt at udøve privat virksomhed i forbindelse med medlemskabet.
- **Har du tilmeldt dig til et hold og er forhindret i at komme, skal du melde fra minimum 2 timer før, så andre har en mulighed for at komme på holdet.**

Din omgang med udstyret

- Ryd op efter dig – At du kan løfte en 20 kg skive på stangen betyder ikke, at den næste kan løfte den af. Efterlad ikke skiver på vægtstangen eller maskinerne.
- Du må ikke smide med vægtene – giv først slip når vægten har gulvkontakt.
- Optag kun et stykke udstyr ad gangen, så alle kan opnå en sammenhængende og effektiv træning.
- Del maskinen i pausen mellem sættene, så bliver det nemmere for alle at komme til.
- Maskiner og andet udstyr skal rengøres efter brug.
- Ryd op efter dig selv.

Beklædning

- Du skal være iført træningstøj og **rene sko**. Træning i udendørssko eller bare tæer er ikke tilladt.
- Det er ikke tilladt at træne i bar over- eller underkrop.

Dit medlemskab

- Du må på intet tidspunkt lukke andre ind i centeret.
- Du skal være fyldt 15 år for at blive medlem af All Time Fitness.