



Brf Sjötungan informerar

GYMREGLER

Öppettider*

Måndag – Torsdag 7.00 – 21.00

Fredag 7.00 – 21.00

Lördag – Söndag 10.00 – 19.00

*) Observera att dörren låses en halvtimme tidigare

1 person/medlem per nyckel/tag

Medlemskapet är personligt och läggs in på din tag

Vårdad klädsel. Inga bara överkroppar.

Åldersgräns 16 år, du måste kunna legitimera dig

Barn under 16 år får inte vistas i lokalen.

Torka av maskiner och dynor/bänkar efter användning
med anvisat medel och papper

Använd utrustningen enligt uppsatta instruktioner och med
gott omdöme

Vila inte i maskinerna utan ge andra en möjlighet
att träna mellan seten

Inga uteskor i lokalen. Använd gymnastikskor för inomhusbruk

Om vi alla hjälps åt att följa reglerna kommer alla att
trivas och få ut mer av sin träning

Städning sker tisdagar och fredagar 8.00 - 8.30