

Ordensregler

- Alle medlemmer tilbydes en instruktion i brugen af maskinerne og et personligt træningsprogram af en instruktør.
 - Du skal altid benytte rene indendørs sko.
Ingen strømpesokker eller bare tæer.
 - Medbring håndklæde til personlig brug.
 - Af-sprit håndtag og sæde efter brug.
 - Du skal vise hensyn, hvis du bruger din telefon til musik eller snak.
brug øretelefoner eller sluk, hvis du ikke er alene.
 - Husk at rydde op efter dig. Sæt vægte og bænke på plads.
 - Kontakt en instruktør eller en fra bestyrelsen, hvis du vil vise en ven/kollega/familie lokalerne. Sms, e-mail eller ring.
Du må ikke lukke andre ind med dit nøglekort.
 - Fitness lokalerne er røg, stof og alkoholfrit.
-
- Skrave Fitness er medlem af DGI og Anti-doping Danmark og du Skal på forlangende lade dig teste.
www.foreningsfitness.dk og Antidoping Danmark