

## THE CLUB REGLER

Gældende fra januar 2019



Som medlem beder vi dig følge træningsklubbens regler og hermed være med til at sikre, at alle får den bedste træningsoplevelse.

Ved tvivlsspørgsmål er det altid personalets anvisninger, som er gældende.

### MEDLEMSKORT OG ADGANG TIL THE CLUB

Dit medlemskort er personligt og du bedes medbringe det hver gang du skal til træning.

Adgang til træningsarealer og omklædningsrum er forbeholdt medlemmer.

Som medlem bedes du tjekke ind via medlemscomputeren når du ankommer til THE CLUB.

### BEKLÆDNING OG OMKLÆDNING

Du bedes anvende sko og beklædning der er velegnet til indendørs træning. Det er ikke tilladt at træne i bar mave - eller overkrop i Klubben.

Medbring meget gerne et lille håndklæde, for at skåne sæder på maskiner samt til aftørring af sved.

Deltager du på HEAT timer bedes du medbringe stort håndklæde, der kan dække træningsmatten i salen.

Tasker, jakker og andre ikke træningsrelaterede ting, må ikke medbringes rundt i træningsarealerne, og skal låses inde i skabene i omklædningsrummene.

Hængelås til skabene kan købes i THE CLUB eller egen lås kan medbringes.

Omklædnings skabene er ikke personlige og bedes tømme efter brug.

Hængelåse, der ikke er fjernet ved lukketid, kan blive klippet og erstattes ikke.

THE CLUB er ikke ansvarlig for ting som opbevares i skabene.

### TRÆNING I THE CLUB

Cardio udstyr bedes aftørres efter brug og udstyr og faciliteter bedes ryddes op når du har færdiggjort din træning. Udstyr skal benyttes til de øvelser, som det er beregnet til, og frivægte skal have gulvkontakt før de slippes.

### MILON

Ved træning i MILON skal du følge cirklen, og som udgangspunkt starte ved maskinen hvorpå der står "start". Er du ikke interesseret i at træne en hel runde i MILON maskinerne er det også muligt blot at træne på en enkelt maskine. De medlemmer som træner hele cirklen, og derfor har startet et flow har førsteret til maskinerne, så vælger du blot at træne en enkelt maskine skal du tage hensyn, og afvente til der er plads i cirklen.

Træning uden instruktør i holdsalene er ikke tilladt.

### MUSIK OG MOBILTELEFON

Det er tilladt at tage billeder med smartphones, såfremt at personerne på billederne har givet deres samtykke. Det er ikke tilladt at tage billeder/video til kommerciel brug uden aftale med THE CLUBS ledelse.

Mobilsamtaler skal begrænses og du bedes tage hensyn til andre i træningsområderne og omklædningsrummene.

Ønsker du at høre musik via din telefon bedes du benytte høretelefoner.

### BØRN I KLUBBEN

Det er ikke tilladt at have sit barn med til træning.

Er du tilmeldt Mor/Baby Bootcamp, må du have din baby med, oæner i cardio området.

Juniormedlemmer (13-15 år) kan træne i anviste tidsrum og på udvalgte hold.

Al juniortræning samt børnenes ophold i THE CLUB er forældrenes/værges ansvar.