



## ÅBNINGSTIDER

**Mandag:** kl. 7.00 – 10.00

kl. 14.00 – 21.00

**Tirsdag:** kl. 15.00 – 21.00

**Onsdag:** kl. 7.00 – 10.00

kl. 14.00 – 21.00

**Torsdag:** kl. 15.00 – 21.00

**Fredag:** kl. 7.00 – 10.00

kl. 14.00 – 18.00

**Lørdag:** kl. 9.00 – 15.00

**Søndag:** kl. 9.00 – 15.00

Rigtig god  
fornøjelse 😊

# KÆRE MEDLEM

Hjælp os med at sikre et trygt træningsmiljø for alle i centeret.

## RETNINGSLINJER FOR TRÆNING

---

- Mød op omklædt.
- Begræns tiden i omklædningsrummet.
- Medbring stort håndklæde til mellem dig og maskine eller måtte.
- Bad er ikke tilladt.
- Hold afstand og tag hensyn til hinanden.
- Respektér begrænsninger for personer i lokalet. Se skiltning.
- Desinficér maskine og udstyr efter brug.
- Medbring gerne eget udstyr og måtte hvis muligt.
- Træn effektivt og ophold dig ikke for længe i de små lokaler.

## HYGIEJNE OG SIKKERHED

---

Vi har øget hyppigheden af rengøring i centeret.

Pas på dig selv og hinanden – hold afstand. Det er altid på eget ansvar at træne, men vi følger de officielle retningslinjer, så det er meget trygt og sikkert at træne hos os.

Ved sygdom – bliv hjemme i 48 timer efter symptomerne er forsvundet. Overhold 14 dages karantæne efter udlandsrejser til særlige lande. Dette er for egen regning.

## FORBEHOLD

---

Det er kun tilladt at være 38 personer i træningslokalet. Vi forbeholder os derfor retten til venligst at bede medlemmer vente med at træne, til der er blevet plads i træningslokalet.

Dette er en genåbning og vi forbeholder os derfor retten til at foretage løbende ændringer.