

TRIVSELREGLER

För att alla ska trivas hos oss har vi några enkla regler som vi ber alla medlemmar att följa. Missbruk av reglerna kan leda till omedelbar avstängning utan återbetalning av medlemskap.

Åldersgräns & Medlemskap

Barn i lokalen

Av säkerhetsskäl och för allas trivsel är det inte tillåtet för barn att vistas inne i gymmet under träning. Vår utrustning och träningsmiljö är inte anpassad för barn och olyckor kan inträffa.

Det är däremot okej att:

- ha barn i barnvagn (som lämnas i entrén)
- låta barn sitta i vänthörnan i entrén under träningspasset

Åldersgränser

- Från 13 år får man träna tillsammans med vuxen
- Från 16 år får man träna på egen hand

Medlemskap eller köp av engångspass krävs alltid.

Ungdomsrabatt

Medlemmar mellan 13–17 år får 25 % rabatt på ordinarie priser. Kontakta oss för rabattkod innan medlemskap tecknas.

Gäster, engångspass & ”prova på”

Gymmet är endast till för aktiva medlemmar. Du får ta med en vän som betalar för sitt träningspass. Observera att du som medlem ansvarar för att din vän betalat för passet innan ni påbörjar träningen. Kontroller utförs kontinuerligt.

- Engångspass: 129 kr
- Betalning sker direkt vid ankomst via Swish i entrén

OBS! Det är inte tillåtet att ta med en vän på gratis prova-på-pass på ”Open gym” utan godkännande i förväg.

Gruppträning

Alla gruppträningspass måste förbokas. Som ny medlem kan du prova ett pass gratis genom att:

1. köpa ett engångspass
2. ange koden **PEPPAMERA** i kassan

3. boka passet efter att den kostnadsfria krediten aktiverats

Det går alltså inte att komma oanmäld till gruppträning.

Trivsel & Utrustning

Kalk

Kalk får endast användas sparsamt i den funktionella träningsytan (ej i multimaskinen).

Tänk på att:

- tvätta händerna innan du använder gymmaskiner
- ALLTID rengöra eventuella kalkrester med fuktat papper eller golvmopp efter träningen, detta gäller även efter gruppträningspass

Plocka undan efter dig

Lägg alltid tillbaka redskap och vikter på sin plats efter användning så hjälper vi tillsammans till att hålla gymmet rent och trivsamt.

Coachade pass & Open Gym

Under pågående gruppträningspass är gymmet stängt för open gym. Aktuella pass hittar du på hemsidans startside.

Utrustning & Lokalen

- Uteskor är inte tillåtna på gymgolvet — lämna dem i skohyllan i entrén
- Ta med dina skor och tillhörigheter hem efter träningen
- Kvarglömda saker plockas undan och slängs kontinuerligt

Musik

Musikanläggningen används endast vid gruppträningspass av respekt för pizzerians gäster. Vid egen träning använder du helst hörlurar, alternativt spelar på lägre volym.

Var rädd om utrustningen

Behandla gymmets utrustning varsamt. Om något går sönder under ditt träningspass, meddela oss direkt så att vi kan åtgärda problemet.

Säkerhet & Regler

- Stöld av utrustning, drycker eller förbrukningsmaterial leder till omedelbar avstängning
- Dopingkontroller kan genomföras oanmält i lokalen
- Vi ansvarar inte för värdesaker — ta alltid med personliga tillhörigheter hem

Avbokning av gruppPASS

Avbokning ska ske senast 3 timmar innan passets start så att andra får möjlighet att boka platsen.

Vid sen avbokning:

- spärras medlemskortet automatiskt
- upplåsning kostar 40 kr
- engångspass räknas som förbrukat

OBS! Avbokning sker via medlemssidan och inte direkt via coacherna.

Larm & Säkerhet

Lokalen är larmad mellan **00:05–04:55** och det är inte tillåtet att vistas i gymmet under denna tid.

Kontrollera alltid att ytterdörren går igen ordentligt efter avslutat träningspass, då den automatiska låsfunktionen inte alltid fungerar fullt ut.

Tack för att du hjälper till att hålla gymmet rent, tryggt och trivsamt för alla.

Vi uppskattar att du är en del av vår gemenskap!