

Medlemsavtale for treningsstudio

Velkommen til Ammerudklubbens treningsrom!

Vi har laget egen gruppe for påmeldte på Instagram: amd.treningsrom. Her legger vi ut videoer av ulike treningsøvelser, kostholdstips og treningstips i tillegg til påminnelser etc til medlemmene av treningsrommet.

Regler for bruk av Ammerudklubbens treningsrom:

- Du skal alltid følge instruksjoner gitt av personlig trener.
- Kun våre ansatte personlige trenere har lov til å trene og instruere ungdom.
- Møt opp til avtalt tid.
- Ta med rent treningstøy og et lite håndkle til å tørke svette. Pga hygieniske årsaker må man være tildekket fra overarmene til lår (dvs t-skjorte og shorts er ok) og benytte innesko beregnet på trening.
- Vær nøye med personlig hygiene, og tørk av apparater etter bruk.
- Sett utstyr på plass etter bruk.
- Egne eiendeler oppbevares på eget ansvar. Ta med egen hengelås til garderobeskap.
- Fotografering eller filming av andre ungdommer eller ansatte uten samtykke er ikke tillatt.
- Det er ikke lov å bruke vold, mobbe, banne eller true andre ungdommer eller ansatte.
- Det er ikke lov å ta med eller bruke rusmidler eller anabole steroider. Det er heller ikke tillatt å promotere for eller formidle kontakter for kjøp og salg av disse.
- Det er ikke lov å begå hæververk eller stjele.
- Du skal være høflig og vise respekt for ansatte og andre brukere av treningsrommet og Ammerudklubben.

Medlemsinfo

Navn medlem: _____

Adresse: _____

Født: _____

Mobil: _____

Navn foresatte til medlem under 18 år: _____

Mobil foresatte: _____

Jeg bekrefter med dette at jeg lover å følge reglene på treningsrommet og på Ammerudklubben.

Medlem

Foresatte til medlem under 18 år

For Ammerudklubben