



MOTION  
FITNESS

## **Reglement for medlemskab af AG-Motion & Fitness:**

1. Børn og unge under 16 år må ikke være i motionscenteret.
2. Adgangskort/nøgle er personlig og skal benyttes hver gang du går ind i motionscenteret, også i tilfælde døren står åben, af hensyn til kontrollen.
3. Adgangskort/nøgle må ikke overdrages til andre.
4. Det er ikke tilladt at lukke andre med ind i motionscenteret.
5. Der skal skiftes til trænings fodtøj inden man går ind i motionscenteret.
6. Omklædning skal foregå i omklædningslokalerne. Der må ikke opbevares nogen form for skiftetøj eller tasker i motionslokalet.
7. Det er ikke tilladt at træne i bar overkrop.
8. Anvisninger fra instruktørerne skal altid følges.
9. Ryd op efter dig selv. Sæt håndvægte på plads efter brug.
10. Maskinerne skal rengøres/aftørres efter brug. Smid brugt papir m.v. i skraldespanden.
11. Der skal vises hensyn til rengøringspersonalet i motionscenteret.
12. Rygning og indtagelse af alkohol (øl, spiritus m.v.) er ikke tilladt
13. Enhver form for indtagelse af dopingmidler er ikke tilladt.

**Brud på ovenstående regler, vil medføre bortvisning, karantæne eller udmeldelse. Indbetalt kontingent vil ikke blive refunderet.**