TRIVSELREGLER I GYMMET

- All träning sker på eget ansvar.
- Vänligen lämna jackor och väskor på ditt rum.
- Inomhusskor ska användas vid all sorts träning.
- Mat och alkohol hör inte hemma på gymmet.
- Tvätta alltid av din konditionsmaskin och övrig gymutrustning efter dig.
- Se till att lägga tillbaka vikterna/redskapen efter dig.
- Magnesium/talk är inte tillåtet.
- Barn och ungdomar 11-14 år är välkomna i sällskap med vuxen. Från 15 år får du träna själv.
- Träning i bar överkropp är inte tillåtet.

- You are solely responsible for your training.
- Please leave jackets and bags in your room.
- Indoor shoes must be worn for all types of training.
- Food and alcohol do not belong in the gym.
- Please wipe off your training machine and other gym equipment after use.
- Return weights/equipment to the correct spot after use.
- Talc/chalk is not permitted.
- Children and young people aged 11–14 are welcome if accompanied by an adult. You can train alone from the age of 15.
- Training without a top is not permitted.