

Vi gør opmærksom på at al træning i lokalerne foregår på eget ansvar.

Aarhus kommune, Sabro Senior Fitness, instruktører eller Foreningen, kan ikke drages til ansvar for eventuelle skader.

Uddannede instruktører:

Inge Skriver Tlf. 4030 5049

Pernille Slavensky Tlf. 4018 8094

John Envoldsen Tlf. 4047 1952

Helle Bredahl Tlf. 2848 5402

Ved fejl og mangler på maskiner – ring til:

Formand: John Envoldsen Tlf. 4047 1952

Næstformand: John Pagh Tlf. 4036 5495

Kasserer: Flemming Krarup Tlf. 2964 4076

Foreningens CVR nr. 39007541

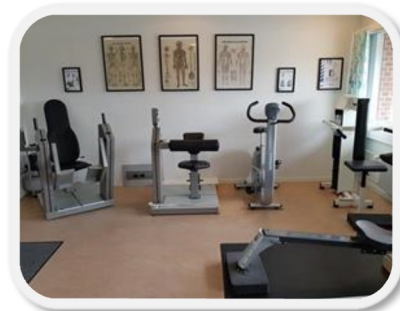
Rigtig god træning

2024-08-23—Version 9.2



Selvtræning på Folkehuset Sabro

Folkehuset Sabro
Sabro Kirkevej 151
8471 Sabro



Foreningen har pr. 1. januar 2018 overtaget selvtræningen, der er kun adgang for medlemmer og Lokalcenterets fysioterapeuter og deres aktiviteter.

Alle seniorer 60+ og før tids pensionister, der har lyst til at træne med fitnessredskaber, kan optages som medlem.

Dog skal man først have instruktion af en af vores instruktører.

Fitness lokalet er inde bag Caféen

Åbningstid: alle dage i tidsrummet

kl. 7:00 – 21:00

(huset er dog kun åbent fra kl. 7:00 - 18:00)

Udenfor tidsrummet kl. 7:00 - 18:00 skal man have en 'Salto' nøgle, kontakt Formanden.

Det koster 100,- kr at blive indmeldt, betales ved tilmelding og udlevering af medlemskort.

Der betales medlems kontingent i februar eller marts, gælder for sæsonen 1/1—31/12.

Man kan booke 2 x 1 time ugentligt max. 6 personer på hvert hold.

Booking foregår iflg. aftale med Inge.

Det er Inge der retter tiderne på døren ind til

Fitness lokalet - eller kun iflg. aftale med Inge

Praktiske informationer:

- Alle nye brugere skal have vejledning i brug af maskinerne, samt have en træningsplan af en af instruktørerne (se bagsiden)
- Alle skal anvende skiftesko eller strømpefødder
- Træningstiden er 1 time pr. gang
- Der er ingen faciliteter til omklædning og bad
- Husk evt. egen vandflaske i plastic eller metal (glas og glasflasker er forbudt)
- Husk at rydde op efter dig og at aftørre maskiner
- Tag hensyn til hinanden
- Hvis der er fejl på maskinerne, skriv det på tavlen

