

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

### **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

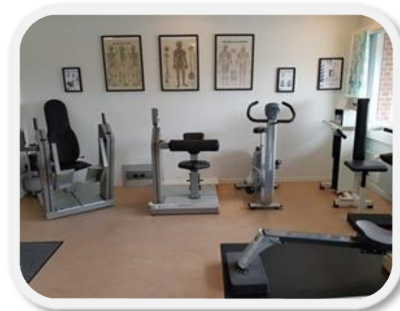
***Rigtig god træning***

*2025-01-19—Version 9.4*



## **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 eller ring til Formanden.

