

I denne pjece vil der være nyttige oplysninger omkring vores center og det er en god idé at læse alle sider grundigt igennem for at både du og vi får det bedste ud af dit medlemskab i fitness4you.

Bemanding/åbningstider

Du kan se vores bemandingstider i receptionen samt åbningstider for træning på www.fitness4you.dk. Ændringer kan forekomme på helligdage/ferie og vil i så fald stå oplyst på hjemmesiden under det enkelte center.

Opsigelse og bero-sætning af pbs-medlemskaber.

Hvis du ønsker at opsige dit medlemskab skal du blot møde op i centret i receptionens bemandede åbningstid - så hjælper vi dig med resten. Der er en opsigelsesperiode på løbende måned + en måned.

Husk at du ikke kan opsige dit medlemskab via mail eller tlf. !

Er det blot for en kort periode at du ikke har mulighed for at træne kan medlemskabet også sættes i bero uden omkostninger. (min 1 måned og maksimalt 3 måneder).

Mod betaling på kr. 99,00 kan det yderligere sættes i bero op til maksimalt 6 måneder.

Du skal blot møde op i centret og udfylde beroblancket min. 14 dage før den første måned med pause.

Dit ansvar som medlem

For at træne hos os er det en forudsætning, at du hjælper os med og holde vores center rent og pænt. Du kan altid læse vores reglement på vores hjemmeside samt i centret på tavlen. Men hvis du blot husker disse par punkter, er du godt på vej.

Husk skifteko:

Sko som har været udenfor, også selvom du kun har gået i dem fra parkeringspladsen og ind regnes for udendørssko og må IKKE benyttes i centret.

Husk ekstra håndklæde:

Brug altid håndklæde på maskinerne, så personer efter dig ikke skal sidde i dit sved. Husk også at der rundt omkring i centret er væske og papir til rengøring af maskiner og udstyr efter brug.

Husk proppen:

Da væske nemt efterlader skjolder på gulvtæppet bør du altid huske at tørre op efter dig selv, hvis du har spildt. Kun vand må benyttes i træningsområdet, proteindrikke - kaffe - te og barer skal nydes i vores caféområde.

Doping:

Dopingtest kan finde sted. En positiv test medfører bortvisning fra centret.

Børn i centret:

Børn SKAL primært opholde sig i området indrettet hertil for ikke at forstyrre andre. Børn må under Ingen omstændigheder opholde sig på/bruge vores maskiner og udstyr m.m.

Sund fornuft:

Hjemme hos dig selv ville du f.eks. ikke gå ind med mudder eller sne på skoene eller undlade at rydde op efter dig. Det er også sådan, du bør opføre dig hos os. - Tak.

Kom godt igang med en "Startpakke"

Når man begynder at træne, er det vigtigt at gøre det korrekt for at få det mest optimale ud af træningen. Især hvis du har nogle specifikke problemer, er det vigtigt, at du træner rigtigt for at komme dine problemer til livs.

Hos os kan du købe en "startpakke" og derved sikre dig, at du kommer igang på den mest optimale måde. En startpakke er et møde med en træningsvejleder, som kort fortalt indeholder: Kropsanalyse hvor bla. fedt og muskelsmasse måles, udarbejdelse af personlig træningsplan samt udførlig instruktion og vejledning i maskiner og øvelser. Startpakken skal bestilles i dit center og den betales ved bestilling. Du kan til enhver tid få en opfølgende kropsanalyse, mod betaling! Vi anbefaler at man får lavet en kropsanalyse ca. 1 gang hver mdr.

Holdtræning

Ønsker du og deltage på vores hold, er du altid velkommen til bare at møde op 10 min før holdstart og fås på at der er ledig plads. Men det er mest praktisk at booke plads på holdet, enten via www.fitness4you.dk, via din mobil (hvis du har smartphone) eller via booking computeren som er i centret. - husk fremmøde 10 min. før holdstart!

Booking kan ske 3 uger frem og skulle du alligevel ikke have mulighed for at deltage på holdet, skal dette afmeldes senest 2 timer før holdstart! Bemærk at dette IKKE kan ske telefonisk! Møder du for sent eller udebliver udløser dette en bøde efter gældende takst - også hvis du er på venteliste.

Gæster

Ønsker du at have en ven med i vores center, er der 2 muligheder: I receptionens bemandingstid er det muligt og betale for én træning eller holdtræning. Vi tilbyder også vores gæstekort som købes i centret og gælder for 1 uges træning. Ved gæstekort er det muligt at træne udenfor receptionens åbningstider.

Ikke medlemmer

Der må under INGEN omstændigheder lukkes personer ind i centret, som ikke er medlem. Gøres dette udløser dette en bøde på kr. 500,00 kontant samt bortvisning.

Vi tilbyder

Café

I vores café er der mulighed for at hygge lidt under afslappede forhold. Der ligger magaziner med masser af ideer og inspiration til det gode/sunde liv og der tilbydes desuden gratis morgenbrød og kaffe/te i en hyggelig atmosfære. (Se dage/tider i dit lokale center). Information om dette findes i pågældende centers café område.

Internet

I alle vores centre tilbyder vi trådløs internet, såfremt man har sin egen bærbar eller smartphone med. Så kan de sidste lektier laves eller man kan afslutte dagens arbejde, mens man er i centeret. Husk at hjælpe os ved at "tjekke ind" på facebook. I udvalgte centre tilbyder vi også vore medlemmer gratis internet café i de hertil opstillede computere!

Wellness

I udvalgte centre har vi wellness områder, som er til fri afbenyttelse. D.v.s. at der IKKE betales ekstra for denne ydelse.

Legerum/område

Der er legerum/område til børnene med b.l.a. playstation og dvd.

Børnepasning

I udvalgte centre tilbyder vi børnepasning imens du træner og det koster ikke noget! Her vil der blive læst, tegnet, lavet perler m.m., men bemærk venligst at vi IKKE skifter ble eller giver børnene mad. Giv venligst personalet i børnerummet besked om, hvor i centeret du befinner dig - i fitnessområderne eller på et af vores mange hold.

Tider på børnepasning står på døren til legerummet.



Få mere info på:

fitness4you.dk

Få mere info på:

fitness4you.dk