

KUNTOSALIN SÄÄNNÖT

Yleistä:

- EI lasta / lapsia kuntosaliin
- kuntosalin ikäraja on 15 v.
- noudata salikohtaisia vapaaharjoittelu-aikoja
- aerobisten laitteiden käyttöaika max. 15 min



Harjoittelijalla tulee olla asianmukainen varustus:

- käytä kuntosalilla vain puhdas pohjaisia sisäkenkiä
- hygieniasyistä harjoittelu paljasjaloin, sukkasillaan sekä sandaaleissa on kielletty
- EI harjoittelua ilman paitaa

Huomioi toiset harjoittelijat:

- palauta levypainot / käsipainot käytön jälkeen takaisin telineisiin
- käytä hikipyyhettä / pyyhi laite käytön jälkeen
- älä lepää laitteessa
- magnesiumin käyttö on kielletty
- veden juominen suoraan hanasta on kielletty



Jokainen kuntosalin asiakas sitoutuu noudattamaan annettuja sääntöjä ja toimintaohjeita. Sääntöjen ja ohjeiden rikkominen johtaa kuntosalikortin mitätöimiseen. Henkilökunnalla on oikeus poistaa asiakas salilta.

Iloista treenimieltä! 😊

VANTAA