



Motionsrummet Paraplyen, Frederiksværk



Halsnæs
Kommune

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Det er aldrig for sent at begynde træning

Træningen: Motion er godt for ens almene velbefindende, energi, humør og evne til at klare flere af hverdagens gøremål. Derfor har vi fokus på styrke, kondition, smidighed og balance.

Vi træner i et socialt og afslappet miljø. Træningen sker på eget ansvar, og man skal være selvhjulpnen for at deltage. Har du fysiske udfordringer er det vigtigt, at du afklarar hvilken type træning der egner sig bedst for dig. Tal evt. med din læge eller fysioterapeut.

Motionsvejlederne: I motionsrummet er der altid en vejleder til stede. Vejlederen kan fortælle om korrekt brug af udstyret samt anviser en træningsteknik, der er tilpasset det niveau, du har behov for. Vejlederens anvisninger for sikkerhed, orden og hygiejne skal følges. Husk, at alle vejlederne er frivillige, - og medlemmer af Paraplyen. De er derfor *ikke* behandlere i en sundhedsfaglig sammenhæng.



Omklædning: Der er separate omklædnings- og badefaciliteter for damer og herrer i tilknytning til motionsrummet. Husk at tage dine værdigenstande med ind i motionsrummets kontor under træningen.

Hygiejne: Der må kun bruges indendørs fodtøj. Du skal spritte dine hænder af, når du træder ind i motionsrummet – der findes en dispenser inden for døren. Den kan også benyttes under træningen.

Pris, tilmelding og træningstider

Tilmelding og betaling: Træningen koster 250 kr. i kvartalet. Du kan træne 2 gange om ugen i én time. Tilmelding og betaling foregår i Receptionen i Frederiksværk. Her skrives du på en venteliste. En motionsvejleder vil tage kontakt, når der er en plads ledig. Herefter aftaler I tidspunkt til prøvetime og nærmere introduktion til brug af motionsrummet. Der betales fra den dag, du møder op i motionsrummet første gang.

Tidsbestilling og afbud: Du kan reservere træningstider 3 uger frem ved personligt fremmøde. Reservering af træningstider kan kun foretages til én selv samt til én anden bruger. Husk at melde afbud, hvis du ikke kan benytte den bestilte tid – så får flest mulige brugere mulighed for at træne. Du kan evt. aftale en ny tid samtidig med, at du melder afbud. Her kan du reservere tid en uge frem.

Afbudstider: Der kan komme afbud mellem kl. 8.30 og 10.00. Er du interesseret i at få en afbudstid, kan du ringe til motionsrummet efter kl. 10.00.

Manglende betaling: Du har selv ansvar for at overholde dine betalinger. Ved manglende betaling, hvor du samtidig ikke har benyttet motionsrummet i 4 uger, bortfalder din plads. Ved manglende betaling og fortsat brug af motionsrummet fremsendes rykkerbrev.

Ved alvorlig sygdom/ større operationer kan dit medlemskab af motionsrummet sættes i bero. Kun ved forudgående aftale med Mie eller Anette, henvendelse i Receptionen.

Mere information kan fås ved henvendelse i Receptionen i Frederiksværk eller i Motionsrummet.

Du kan ringe til Motionsrummet på telefon 2012 6025.
Motionsvejlederen kan have travlt, ring venligst igen.
Bemærk, at du ikke kan sende sms eller indtale besked til
denne telefon.

Halsnæs Kommune

Aktivitetshuset Paraplyen
Jernbanegade 2
3300 Frederiksværk
Telefon 4772 2422

Motionsrum direkte 2012 6025

aktivitetshuset@halsnaes.dk
www.aktivitetshuset.halsnaes.dk

PART OF

GREATER
COPENHAGEN