



Skovlunde IF Senioridræt

Information om seniorfitness – trænselv

Sted

”Seniorfitness – trænselv” er et tilbud i Skovlunde IF Senioridræt og foregår i træningslokalet på plejecenter Rosenhaven, Bybjergvej 11, 2740 Skovlunde.

Vej til lokalet

Du går gennem hovedindgangen og op ad trappen, så kommer lokalet på højre hånd.

Der er parkeringspladser ved plejecentret og servicebussen stopper udenfor.

Åbningstider

Hverdage	Kl. 16-20
Weekender	Kl. 10-15

Der kan være beboere på plejecentret, der træner i samme tidsrum.

Der er ikke instruktør til stede, og du skal være opmærksom på, at du træner på eget ansvar.

Pris for medlemskab

Der betales 300 kr. om året i kontingent til Skovlunde IF Senioridræt for brug af tilbuddet. Hvis du allerede deltager og betaler kontingent på et af Senioridræts andre hold vil du kunne deltage for 50 kr. om året.

Udlevering af personlig nøglebrik

- Du kan bestille nøglebrik den 1. og 3. mandag i hver måned kl. 9-12 i plejecentrets administration.
- Ved bestilling fremvises dokumentation for medlemskab af SIF - Senioridræt
- Der betales et depositum på 50 kr. for nøglebrikken.
- Nøglebrikken kan hentes 14 dage efter bestilling den 1. eller 3. mandag i måneden fra kl. 9-12

Ansvar og regler

Lokalet skal efterlades i samme stand, som det er modtaget. Det betyder, at du skal sørge for at sætte træningsudstyr tilbage, hvor du fandt det.

- Medbring rent fodtøj til indendørs træning.
- Brug håndsprit både før og efter træning for at undgå smitte.
- Rengør håndtag på træningsudstyret efter brug.
Der er papir og forstøver med desinficerende væske i træningslokalet.
- Luk vinduer og døre og sluk lyset, når du forlader lokalet.
- **Tilbuddet er kun for medlemmer af Skovlunde IF Senioridræt**

Kontaktperson:

Bent Jakobsen fmd. SIF – Senioridræt.

Tlf. nr.: 42366527, e-mail: bentjakobsen46@gmail.com