Plaza Ytan

Vett och Etikett

1. Åldersgräns för egen träning på Plaza Ytan är samma som uppe i gymmet.
Från det år du fyller 15 på egen hand och från det år du fyller 12 med målsman.
2. Ordning och reda gäller så att vi alla får en schysst träningsmiljö.
3. Träning sker på egen risk.
Är du osäker fråga gärna personalen.
4. Magnesium är grymt bra hjälpmedel. I lagom mängd…
5. Använd gärna stereoanläggningen men fråga personalen om hjälp första gången.
6. Tränar du på en bokningsbar tid visar du såklart hänsyn till övriga motionärer. Undvik att använda battle ropes och slamballs.
7. Har du bokat ytan går du in samtidigt som gruppträningsdeltagarna och smiter ut innan nedvarvningen..

Lycka till!