**RETNINGSLINJER FOR BRUK AV STYRKEROMMET**

Kjernetida på varme i rommet er frå kl 15 – 21 kvar dag.

Skriv deg inn i loggboka når du trener.

Bruk håndsprit når de kjem og når de går.

Parkering skjer ved pakkeriet. NB! Ikkje foran lagerporten eller inngangsdøra.

Treninga er for dei frå 14 år.

Dei under 18 år må vere i lag med en vaksen.

Det anbefales å trene saman to og to.

Treninga skjer på eige ansvar.

Hærverk fører til utestengning.

Vis respekt for kvarandre, lokalet, uteområdet og reglane ☺

Ved spørsmål om trening, ta gjerne kontakt med Lasse Hovda tlf: 976 19 493

God trening ☺

Fogn idrettslag

**PRISAR FOR BRUK AV STYRKEROMMET:**

Fram til 1.juli 2015: Kr 200,- for medlem. Kr 400,- for ikkje-medlem

Du kan då trene kor mykje du vil her eller saltrening med zumba eller styrke på skulen.

Betalast på kontonr. 3347 30 09159 Merk kva betalinga gjeld.

Prisane gjeld for alle over 20 år. Dei under 20 år trener gratis ved medlemsskap i idrettslaget.

Giro for innbetaling av medlemsskap i Fogn idrettslag ligg på hylla. Husk å oppgi namn og fødselsdato ved betaling.

Flott at du bruker tida di på trening. Har du spørsmål, ta gjerne kontakt.

Fogn idrettslag ved Heidi Bø Sangedal, tlf: 47010909