



Velkommen i klubben!

Kvittering for indmeldelse

Adressefelt til forsendelse

Brik nr.

- Jeg har læst klubbens regler på foregående side.
- Jeg har modtaget min personlige nøglebrik.

Navn: _____

Dato: _____

Underskrift: _____

Personer under 18 år, skal have en forælders medunderskrift.

Denne halvdel gemmes af foreningen, medlemmet kan beholde den anden.

Læg denne kvittering i postkassen udenfor fitness-døren.

Vi er din nye fitness med:

- Ingen indmeldelses- eller betalings-gebyrer.
- 6 eller 12 måneders medlemskab.
- Fri adgang med personlig nøglebrik.
- Åbent alle ugens dage 05:00 – 23:00 hele året.
- Fri personlig instruktion og programlægning.
- Fri opfølgning på personligt program.
- Fri holdtræning.
- Fri indoors cycling (holdtræning).
- Invitation til medlemsarrangementer og generalforsamling.
- Samvær og indflydelse i lokal forening.
- Hjemmeside, online tilmeldinger og information.
- Fanklub på Facebook.

Kontakt til foreningen, når du er indmeldt:

Skriv til medlemsservice@HLFF.dk, eller kom forbi til vores *Kom-og-Kik* tidspunkter, hvor vi kan hjælpe med alt vedrørende dit medlemskab og aktiviteter. Husk at alt er med i dit medlemskab.

Gældende regler i foreningen

Nøglekortet er kun mit, og det gælder kun for mig; har jeg en ven eller veninde der gerne vil med til fitness så skal vedkommende meldes ind og betale kontingent.

Bliver mit nøglekort væk meddeler jeg det til foreningen.
Er nøglekortet bortkommet, betaler jeg for et nyt.

Jeg viser hensyn til de andre medlemmer og foreningens instruktører. Anvisninger fra foreningens instruktører skal altid følges. Træningen sker på eget ansvar og jeg er bekendt med at foreningen *ikke* har en forsikring, der dækker medlemmerne.

Musikken styres af instruktører. Mobil tlf. er tilladt når den er på lydløs – jeg viser hensyn og går udenfor, hvis jeg skal tale i mobilen.

Omklædning sker i omklædningsrummet. I centret anvendes der indendørs fodtøj og egnet træningstøj – jeg træner med tøj – også på overkroppen. Jeg medbringer mit eget håndklæde til brug under træningen.

Tasker, udendørs sko, overtøj m.v. anbringes i omklædningsrummet. Opbevaringen af værdier er på eget ansvar.

Træningsudstyret tørrer jeg af efter brug. Jeg rydder op efter mig selv; sætter håndvægte og vægtskiver på plads efter brug.

Alle former for doping er forbudt og vil medføre bortvisning.
Jeg er ikke omfattet af en udelukkelse fra trænings- og konkurrenceaktiviteter.

Vi er medlem af Antidoping Danmark som vil gennemføre uventede kontrolbesøg.
Nægtelse af samarbejde med bestyrelsen og Antidoping Danmark medfører ligeledes bortvisning.

Drikkevarer uden alkohol må gerne nydes i træningsrummet. Jeg ved at mit medlemskab ikke kan sættes i bero, overdrages til en anden eller refunderes.

Jeg er bekendt med at der er video-overvågning i træningslokalet.

Brud på ovenstående regler vil medføre bortvisning, karantæne eller udmeldelse.

Din nøglebrik

Denne halvdel gemmes af foreningen, medlemmet kan beholde den anden.