

Information

&

Ordningsregler

Kom in i Boxen med ett leende, det smittar av sig ;)

Vi hjälps åt att stötta varandra och skapa en positiv och kamratlig träningsmiljö.

Plocka undan redskap efter dig själv, och "kvarglömda" redskap av din träningskompis.

Kalket skall ligga i kalktunnan, inte läggas löst på golv eller på diverse ställen. Använd kalk med måtta. Tillexempel behövs inte kalk på händerna när man utför burpees.

De färgade Eleikoskivorna används ej till wodar, wodar man använder man de svarta bumpers.

Dörren in till boxen får ej ställas upp, obehöriga kan komma in.

Dysken skall ställas i diskmaskinen.

Kvarglömda matlådor i kylan kommer att kastas.

Man får ej lämna kvar handukar med mera i omklädningsrummen, de kommer att plockas undan.

Väskor och kläder läggs i omklädningsrummen, värdesaker får självklart tas ut i boxen.

Släpp inte in obehöriga personer i lokalen.

Boxen har öppet 24/7, men klasser har företräde. Så respektera coachen och deltagarna.

Ta inte med vänner på "provträning" utan att ha pratat med personal innan.

Klasser bokas på hemsidan.

Dumpling (dropp med tunga vikter) sker endast på lyftarpodierna.

Siste man ser till att dörrar går i lås, samt att belysningen är släckt i stora hallen. Omklädningsrum och toaletter går på rörelsevakter, så de slocknar av sig själva.