

Vedrørende træning og ophold i centeret samt værdigenstande, gælder nedenstående:

## 1. Træning og ophold i centeret

ör&sund er vores allesammens sted. Hjælp os med at holde det pænt og rent. ör&sund er også røgfrit område, både ude og inde. Under træning skal der altid anvendes tøj og **rene sko**, der er beregnet til indendørs træning. Ingen bar overkrop og ingen bare fødder/klipklapper. Bare fødder er dog tilladt ved yoga, pilates og boldhold. Der skal altid medbringes og benyttes et håndklæde ved al træning. Udstyr og faciliteter skal ryddes op og rengøres, efterhånden som træningen skrider frem. Mobiltelefoner skal være slukket under al træning. Venter du et vigtigt opkald, så giv besked til receptionen, vi tager gerne imod opkaldet og henter dig. **Intimbarbering er forbudt i baderummene og omklædningen, og kan medføre bortvisning. Der må ikke bruges dufte i saunaerne.**

## Børn under 12 år, og børn, som ikke er medlemmer, har ingen adgang til træningsområderne.

Medbringelse og indtagelse af alkohol, doping, euforiserende stoffer m.m. samt rygning er forbudt på ör&sund's område, og medfører øjeblikkelig bortvisning uden yderligere varsel, jf. medlemsvilkår pkt. 13.

## 2. Garderobeskabe og værdigenstande

I forbindelse med din træning bedes du benytte et skab i vores omklædningsrum. **Alt overtøj, udendørs sko** og tasker skal opbevares i et skab og må **ikke** medbringes eller henlægges i receptionsområdet eller træningsområderne. Du kan **ikke** have et fast skab, og alle låse bliver klippet én gang om ugen, og skabene tømt. ör&sund påtager sig intet ansvar for de i sådanne tilfælde opbevarede genstande, og disse bortskaffes af ör&sund indenfor 8 dage efter tømning af skabet.

Det anbefales, at der ikke opbevares genstande af værdi i garderobeskabene. ör&sund bærer ikke noget ansvar for tab p.g.a. tyveri eller tingskade, ej heller ved tyveri fra skabe. Til garderobeskabene skal du bruge en hængelås. Du kan have din egen med, eller du kan købe en i receptionen. Vi låner ikke hængelåse ud.

## 3. Parkering

Parkeringsmuligheder er: På hverdage på ör&sund's parkering samt på den store, offentlige parkeringsplads ved kroen overfor ör&sund. Efter kl. 16.30 samt i weekender kan der desuden parkeres på parkeringspladsen ved The Coaching Company.

## 4. Tilrettelægning af træning i fitness-afdelingen

Når du begynder din træning hos os, beder vi dig lave en aftale med en af vore fitness-instruktører, så du kan få et basis-program og en gennemgang af maskinerne. Programmet kan lægges på en TGS-nøgle, som kan købes efter endt programlægning. Nøglen er personlig, og kan derfor ikke overdrages til, deles med, eller benyttes af andre. Se prisliste for depositum for TGS-nøglen. Depositum refunderes ved aflevering af uskadt nøgle. Bliver din nøgle væk eller beskadiget meddeles dette til ör&sund, og vi kan udstede en ny nøgle, ved betaling af nyt depositum.

Ønsker du et **personligt tilrettelagt** program, kan du benytte dig af vores personlige trænere. Se prisliste for flere oplysninger.

## 5. Afbud til fitness-instruktør

Hvis du ikke kan overholde din aftale med vores fitness-instruktør, beder vi dig melde afbud dagen før inden kl. 16. Får vi ikke dit afbud, trækkes der kr. 100 på dit betalingskort.

## 6. Afbud til holdtræning

Har du brug for at melde afbud til et hold, skal det ske senest 1,5 time før holdstart. På Ashtanga yoga gælder særlige afbudsvilkår. Er der tale om et tidligt morgenhold, skal afbud ske senest aftenen før inden lukketid. Husk også at slette dig fra evt. venteliste indenfor samme frister, hvis du ikke længere ønsker at deltage på holdet. Afmelding til holdtræning kan ske via bookingmenu på [www.örogsund.dk](http://www.örogsund.dk), på touch-screen i receptionen, eller på telefon 49 19 38 00. Får vi ikke dit rettidige afbud til et hold, trækkes der kr. 50 på dit betalingskort. På touch-screen indlæser du dit kort, vælger dag, aktivitet, afmeld.

Såfremt ör&sund ser sig nødsaget til at aflyse et hold, vil dette ske pr. sms og e-mail til de tilmeldte indenfor ovennævnte frister.

## 7. Tilmelding på touch-screen eller på internet

Du kan tilmelde dig hold 7 dage frem i tiden. På [www.örogsund.dk](http://www.örogsund.dk) kan du tilmelde dig under menu "booking". Tast dit medlemsnr.(f.eks. s123456) Dit kodeord er de 4 første tal i din fødselsdato. Hold med mindre end 5 tilmeldte deltagere ved sidste frist for afmelding – kan blive aflyst. På touch-screen ved receptionen indlæser du dit kort, vælger dag, aktivitet og tilmeld.

## 8. Fremmøde

Fremmøde til aerobic, cykel- eller andre former for holdtræning skal ske senest 10 min. før timens start. Kommer du for sent, kan din plads være givet til fremmødte fra ventelisten. Fremmøde til aftale med fitness-instruktør skal ske 5 min. før aftaletidspunktet. Ved al træning skal du fremmøde dig på touch-screen i receptionen.

## 9. Venteliste

Står du på venteliste, skal du selv holde øje med, om der bliver plads, eller mød op senest 10 min. før holdstart og se, om der bliver plads. Husk at slette dig fra ventelisten, hvis du ikke længere ønsker at deltage på holdet. Hvis du får plads, men ikke ønsker at deltage, vil det blive betragtet som for sent afbud.

## 10. Regler for Bodybike

Brug et håndklæde – kan lejes i receptionen  
Du kan låne en pulsmåler og bælte i receptionen – husk at aflevere det igen. Afleveres pulsmåleren ikke, opkræves en erstatning på kr. 3.000. Afleveres bælte ikke, opkræves en erstatning på kr. 250. Pulsmåleren skal være fugtig på bagsiden  
Du kan spænde bæltet ind så det passer til dig – ingen knuder på bæltene  
Du kan købe dit eget bælte i receptionen  
Du kan leje cykelsko i receptionen  
Ingen cykelsko på trapperne  
Styr, sadel og belastning løsnes efter timen  
Cyklen vaskes og tørres efter brug  
Du kan max. tilmelde dig ét Bodybike hold om dagen. Du er selvfølgelig velkommen til at se, om der er plads på øvrige Bodybike-hold, når tidspunktet for seneste afbud / fremmøde er overskredet.

## 11. Regler for fitness-afdeling

Venligst vask og tør alle maskiner af efter dig i fitness- og cardio-området, og brug et håndklæde til at sidde/ligge på, når du træner eller strækker ud.

Kinesis-rum må kun benyttes efter forudgående tilrettelagt program med personlig træner fra ör&sund fitness.

## 12. Regler for yoga m.m.

Du kan max. tilmelde dig ét hold om dagen indenfor alle slags yoga og meditation samt Bodyflow. D.v.s. er du f.eks. tilmeldt yoga / meditation kan du ikke tilmelde dig flere yoga hold den dag. Du er selvfølgelig velkommen til at se, om der bliver plads på øvrige yoga-hold, når tidspunktet for seneste afbud / fremmøde er overskredet. På Astanga yoga er seneste afmelding 4 timer før holdstart.