**Avtal och information för medlemmar 2019**

**Välkommen som medlem.**

Jag är väldigt tacksamma över att du valt att bli medlem hos mig och jag hoppas verkligen att mitt unika koncept kommer att passa dig. Konceptet och medlemskapet är uppbyggt på framför allt inplanerad träningstid samt medlemmarnas personliga ansvar. Det fungerar bara om vi tillsammans följer trivsel- och förhållningsreglerna samt tar hand om träningslokalen och dess utrustning på bästa möjliga sätt.

**Medlemskapet passar bäst** för den som har tänkt att träna någon till några gånger i veckan samt om man har möjlighet att planera in sina träningstider 3 veckor framåt.

Är man lite flexibel med sina träningstider så är det ett plus.

**​**

**Medlemskapet passar mindre bra** för den som gärna vill spontanträna, framför allt direkt efter jobbet, eller för den som vill träna samma tid 5-7 dagar i veckan.

**Det är viktigt att du läser all information**. När du valt att starta ditt medlemskap så intygar du att du har läst all denna information och godkänner där med ett avtal att följa dessa regler.

**Medlemskap 1**

Träningstid alla dagar mellan kl. 06.00-23.00. \* inkl. Öppet-gym tider.

​

**Pris:** 399kr i månaden.

1.100 kr för 3 månader.

2.000 kr för 6 månader.

​

**Medlemskap 2**

Träningstid alla dagar mellan kl. 09.00-16.00. \* inkl. Öppet-gym tider.

​

**Pris:** 299kr i månaden.

800 kr för 3 månader.

1.400kr för 6 månader.

\* **Öppet-gym** erbjuds flera gånger i veckan och är tider då gymmet är öppet för 4 stycken medlemmar/bokningar under samma tid.

Det innebär att man kan komma att dela gymmet med 3 st andra medlemmar under just den tiden. Likt ett vanligt gym.

Tiderna syns i bokningssytemet och man bokar sin plats för träning. Tiderna kan komma att ändras lite från vecka till vecka.

**Betala gärna medlemskapet med ditt friskvårdsbidrag! Giltigt för gruppträning och nu även för Personlig träning.**

Betalningen sker i förväg och ska vara inbetald senast den sista varje månad för nästkommande månad/månader tex. i december betalar man för 1, 3 eller 6 månader för perioden jan-juni, i januari betalar man för perioden feb-juli osv. **Betalningen** görs via **Swish: 1230569996** eller via **PostGiro: 721880-3**. Glöm inte skriva namn och för vilken månad/månader som betalningen avser. Vid utebliven betalning öppnas medlemsplatsen upp till förfogan för en ny medlem och man får då vänta på sin tur att bli medlem igen. Autogiro/stående överföring rekommenderas. Medlemskapet är utan bindningstid och uppsägningstid, dock betalas inte medlemsavgiften tillbaka. Deposition för bricka/tagg tillkommer med 100kr som återfås när brickan lämnas tillbaka.

**Avtal att förhålla sig efter som medlem.**

* Det är av stor vikt att man **bokar** sin träningstid. Vid förhinder så **avbokar** man sin träningstid så fort man kan alternativ meddelar mig så gör jag det. **Skapa konto och var inloggad** vid dina bokningar för att ha översikt över dina bokningar och för att lätt kunna avboka dina träningstider. Man bokar sin faktiska träningstid, 30- eller 60 minuter, vilket innebär att man har rätt att träna under hela sin bokade tränigstid. Man kan komma in i gymmets entré 5 minuter innan samt vara kvar 5 minuter efter sin träningstid för att hinna byta om och göra sig redo både före sin träning samt klar efter sin träning. **Respektera andras träningstider.**
* Som medlem med ”medlemskap 1” så kan man boka **1 träningstid om dagen** mellan kl 06:00-23:00 dock **max 3 st träningstider under vardagskvällar mellan kl 17-20 / vecka**. Exempel: Man kan boka upp 3 tider mellan kl 17-20 och valfria tider innan/till kl 17 och efter/från kl 20 på vardagar. Helger valfria tider.
* Som medlem med ”medlemskap 2” så kan man boka 1 träningstid om dagen mellan kl 09:00-16:00 alla dagar. Första tiden är från kl 09:00 och sista bokningsbara träningstiden ska avslutas kl 16:00.
* **LÅSTA TIDER I GYMMET:** Det förekommer att jag låser fasta tider i gymmet för bla. Gruppträning, personlig träning och för öppet-gym. **Öppet-gym:** mån 18-19, tis 12-13, ons 19-19, tor 12-13, fre 18-19. **Gruppträning:** ons 18-20 & sön 16-20. **Personlig träning:** Styrs av efterfrågan och varierar en del men vanligtvis några morgontider, få lunchtider och några eftermiddagstider samt några helgtider.
* **Öppet-gym** erbjuds flera gånger i veckan och det är tider då gymmet är öppet för 4 stycken medlemmar/bokningar på samma tid. Det innebär att man kan komma att dela gymmet med 3 st andra medlemmar under just den tiden. Likt ett ”vanligt gym”. Tiderna syns i bokningssytemet och kan komma att ändras lite från vecka till vecka. Alla aktiva taggar/brickor fungerar under dessa tider.
* **Brickan/taggen till gymdörren är personlig och får inte lånas ut till någon annan**. Förlorad bricka kostar 100 kr.
* Brickan/taggen spärras vid utebliven betalning och om den tappas bort. Säg till direkt om din bricka/tagg är borta så ingen går in med den i gymmet då den är kopplad till ditt namn och ditt ansvar.
* **Träningslokalen ligger i ett hyreshus med grannar** vilket förutsätter att man spelar musik med lagom volym och är snälla mot golv, väggar och utrustningen för att minimera onödigt buller. Speciellt och extra mycket mellan kl 06:00-09:00 och kl 20:00-23:00, under den tiden spelar man musik med hörlurar. Använd de små svarta ljuddämpande extramattorna när vikter placeras på golvet som vid tex marklyft. Släpp ner viktmagasinet och handtagen försiktigt när du använder hörnmaskinen/Cablecrossen.
* I lokalen används **rena inomhusskor**. Ytterskorna tar man av sig och ställer på dörrmattan eller i skostället innanför dörren för att hålla hallen ren då den används som en del av träningsytan.
* När man är klar och lämnar lokalen så har man **ställt tillbaka redskapen och vikterna, slängt sitt skräp, torkat av använd utrustning** och bort fläckar på golvet samt släckt alla lampor.
* Se till så att dörren är **ordentligt stängd och låst**. Dörren låses automatiskt. Skulle dörren krångla vid öppning så tryck in dörren, vänta någon sekund och lägg sedan på brickan/taggen och öppna.
* **Personlig träning har förtur i lokalen.** Det enda som kan krocka med en medlems träningstid är om jag skulle behöva den tiden för personlig träning. Det är dock något som jag gör allt för att undvika samt försöker lösa genom att erbjuda en ny träningstid. I absolut värsta fall blir man utan träningstid den dagen. **Mer info om personlig träning**: <https://www.dinfs.com/personlig-trning-fr-oss>
* **Gruppträning/Cirkelträning i gymmet.** 2 gånger i veckan under vinterhalvåret/vid dåligt väder så leder jag cirkel/stations-träning inne i gymmet. Dessa pass ligger på Onsdagar kl 18-19 och söndagar kl 10-11 och är ett pass som riktar sig till alla nivåer. Under sommaren så flyttar jag ut gruppträningen utomhus. Vill man vara med så kostar det 850 kr för 10 gånger och man bokar då sin plats via bokningssytemet. **Mer info om gruppträning**: <https://www.dinfs.com/grupp-info>
* **Öppet-gym tider: Måndagar kl 18, tis kl 12, ons kl 19 och fre kl 18.** Öppet för alla medlemmar dock max 4 medlemmar/bokningar per träningstid. Glöm ej avboka vid förhinder så platsen öppnar upp sig för andra medlemmar. **Lämna plats åt andra medans du vilar så de kan använda maskinen/redskapet.**

**Betalning**

Medlemskapet är utan bindningstid och uppsägningstid. Medlemsavgiften betalas i förväg för nästkommande månad/månader.

* Betalningen sker till: **PlusGiro: 721880-3** eller via **SWISH: 1230569996**. Skriv för- och efternamn samt vilken/vilka månader betalningen avser.
* Medlemskap 1 med träningstid 06:00-23:00 alla dagar **PRIS:** 1 månad **399 kr**, 3 månader 1.100 kr ( **366 kr/mån** ), 6 månader 2.000 kr ( **333 kr /mån** ).
* Medlemskap 2 med träningstid 09:00-16:00 alla dagar **PRIS:** 1 månad **299 kr**, 3 månader 800 kr ( **266 kr/mån** ), 6 månader 1.200 kr ( **233 kr/mån** ).
* Missa inte chansen att **nyttja ditt friskvårdsbidrag** från jobbet.
* Om betalningen uteblir så avslutas medlemskapet automatiskt, brickan/taggen spärrars och platsen öppnas upp för en ny medlem och man får vänta på sin tur igen.

**Autogiro**

Ett tips är att göra en stående överföring/tillsvidare betalning från sin internetbank för att inte missa sin betalning av misstag och förlora sin plats. Överföringen avslutar man enkelt själv när man vill säga upp sitt medlemskap. Meddela gärna mig i förväg när du tänkt avsluta ditt medlemskap så jag kan öppna upp den platsen för en ny medlem.

**Bokning och avbokning av träningstider**

* Skapa en inloggning här: <http://konto.bokadirekt.se/signup> för att boka och avboka dina träningstider. Viktigt att vara inloggad vid varje bokning samt fylla in rätt mail och telefonnummer.
* Kryssa i ”fortsätt att vara inloggad” och spara hemsidan som en genväg/favorit/bokmärke i din mobil och datorn för att ha översikt och underlätta vid bokning och avbokning av dina träningstider. När du är inloggad så klickar på din mailadress uppe i höra hörnet och sen bokningar för att se och hantera dina bokninar.
* Avbokning på annat sätt kräver avbokningskod eller att du kontaktar mig.
* **Varje söndag ca kl 20:00 släpps nya bokningsbara träningstider för 3e veckan framåt.**
* **WiFi** – Det finns Wifi i lokalen med lösenord: **Gymmet12**
* **Musikspelare** ”MIA 3.0” – Anslut din musikspelare/telefon via aux-kabeln eller via blåtand/bluetooth namn MIA 3.0. Med dosan eller den runda knappen sätter du på spelaren. Tryck ett tryck i taget för att hitta rätt källa (aux etc). Reglera volymen på både spelaren och via din telefon/spelare. Tänk på volymen. Ingen musik via högtalarna mellan 06:00-09:00 samt mellan kl 20:00-23:00. Använd hörlurar under den tiden. Tänk på bullernivån och grannarna.
* **Tv:n** – Kolla på film med eget USB-minne
* **Personlig träning och kostrådgivning** – mer info hittar du på: <https://www.dinfs.com/personlig-traning>
* **Gruppträning**: mer info: <https://www.dinfs.com/grupp-info>
* **Vägning** – Kroppsanalys där du får reda på vad du väger, din fettprocent, hur mycket muskelmassa du har och dessfördelning runt om i kroppen, vad din kropp kräver i energi/kcal per dag, hur mycket bukfett du har och din fysiska bedömning. Vägningen kostar 50 kr. Kontakta mig för mer information samt för bokning**.**

**Trots en himla massa förhållningsregler som måste följas för att jag ska kunna erbjuda denna tjänst och verksamhet så hoppas jag verkligen att du kommer kunna trivas hos mig och få ut så mycket som möjligt av din träningsupplevelse. Tveka inte att höra av dig till mig vid minsta fundering, om något krånlgar eller gått önder eller om du måste avboka din träningstid med kort varsel.**

**Åter igen, tack för att du väljer att vara medlem hos mig!**

**Med vänliga hälsningar, Jonnie Danielsson!**

**Din Friskvårdsservice & Hökarängens Hälsocenter**

**Tele: 0702 757 758**

**Mail:** **jonnie.danielsson@dinfs.com**

**Hemsida:** [**www.dinfs.com**](http://www.dinfs.com)