**

**INFO om kulturnettverkstreningen på Toten treningssenter Gjøvik**

**hver fredag kl. 13:00 – 14:00:**

* Treningstimen er gratis. Du må gjerne ha med deg en venn eller ledsager. Alt du trenger å gjøre er å registrere navnet ditt eller initialene på ei liste i resepsjonen.
* Ha på treningsklær du føler deg komfortabel i. Ei lett joggebukse/tights og t-skjorte er fint. Det er ikke tillatt å trene i singlet (senterets regler).
* Ta med vannflaske og håndkle. Mat er ikke tillatt.
* Dersom du kjører bil kan du parkere gratis på taket som er senterets egen parkering oppe på baksiden. Du må da gå ned i resepsjonen og be om å få låne «gjesteparkeringskortet». Dette tar du med opp og putter i automaten som ligger rett innenfor inngangsdøra oppe. Du får her en egen parkeringsbillett som du legger synlig i bilen. Gjesteparkeringskortet må du levere tilbake igjen med en gang i resepsjonen.
* Ha alltid med egne sko og husk å skifte til rene innesko før du går inn.
* Ha gjerne med hengelås dersom du ønsker å låse bag/klær i garderobeskapene (anbefales).
* Møt opp i god tid slik at treningen kan starte kl. 13:00.
* Selve timen består av ½ time spinning og ½ time styrke og avspenning med instruktør. Etter spinningen tørker du av sykkelen med papir fuktet med rengjøringsmiddel (står fremme). Du tørker av styret først og deretter setet.
* Etter trening er det frukt, kaffe og sosialt i sofagruppene. Sitt gjerne ned og ta en prat. Solvor er som regel alltid tilstede. Ta gjerne kontakt med henne dersom det er noe du lurer på. Hun møter deg gjerne i respesjonen ved første trening og viser deg rundt.
* Vi har avsatt tid på senteret mellom **kl. 12:30 – 15:00**. Dersom du ønsker å være her utover denne tiden, har du mulighet til å tegne eget medlemskap på senteret. Ta kontakt med de i resepsjonen for mer info om dette.
* Det er ikke anledning til å bruke senterets apparater på egenhånd.
* Det er ikke tillatt å bruke snuff på treningssenteret.

**GOD TRENING!**

**Kontaktperson, Gjøvik kommune, Solvor Sandmark tlf 61 18 96 39/469 11****598**