**

PÅ GRUNN AV KORONA OG SMITTEVERNREGLER ER NYE RETNINGSLINJER FOR TRENINGEN MERKET MED RØDT. VENNLIGST LES OG RESPEKTER DISSE.

**INFO om kulturnettverkstreningen på Toten treningssenter Gjøvik****hver fredag kl. 12:00 – 13:00:**

* 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.
* Kom gjerne ferdig skiftet til trening. Ha alltid med egne sko og husk å skifte til rene innesko før du går inn.
* Det er 18 ledige plasser. Her er det førstemann til mølla.
* Gruppa vår har ikke mulighet til å brukes dusjene i denne perioden, de er forbeholdt senterets medlemmer. Ta med en tørr trøye/genser til etter trening og dusj når du kommer hjem.
* Ha gjerne med hengelås dersom du ønsker å låse bag/klær i garderobeskapene (anbefales). Det er ikke mulig å låne hengelås hos senteret denne perioden.
* Møt opp kl. 11:45, slik at treningen kan starte kl. 12:00.
* Før trening er det greit å legge fra seg saker i garderoben, for så å stille inn sykler og forberede seg til timen.
* Sofa-, kaffe-og massasjeavdelingen er IKKE tilgjengelig for gruppa – kun for senterets medlemmer.
* Selve timen består av ½ time spinning og ½ time styrke og avspenning med instruktør. Etter spinningen sprayer du på Baktol og tørker av med en klut. Sprayflaske står i salen, kluten tar du med fra resepsjonen. Du tørker av styret først og deretter setet.
* Etter trening er det mulig å bli igjen i salen hvor Solvor gir litt aktuell informasjon eller bare slår av en prat med de som vil. 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. 11:45 – 13:15**. 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.
* Bønn er ikke tillatt i senterets treningsrom.
* Det er ikke anledning til å bruke senterets apparater på egenhånd.
* Bruk gjerne ørepropper hvis du synes musikken av og til kan være for høy.

**GOD TRENING!**