**

**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 som ligger framme på bordet ute ved skoene.
* 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 25 ledige plasser. Her er det førstemann til mølla.
* Dusj og garderobe kan benyttes hvis ønskelig.
* Ha gjerne med hengelås dersom du ønsker å låse bag/klær i garderobeskapene (anbefales).
* Møt opp kl. 12:45, slik at treningen kan starte kl. 13:00.
* Alle tar med egen klut og flaske fra resepsjonen til å rengjøre alt utstyr. Man sprayer på kluten før man tørker av kontaktpunkter etter seg. Det skal ikke sprayes direkte på utstyr. Dette gjelder også i massasjestolene.
* Før trening er det greit å legge fra seg saker i garderoben, for så å gå inn og stille inn sykler og forberede seg til timen.
* Selve timen består av ½ time spinning og ½ time styrke og avspenning med instruktør.
* Sofa-, kaffe-og massasjeavdelingen er tilgjengelig for gruppa etter treningsøkta fram til kl. 14:45.
* 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. 12:45 – 14:45**. 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!**