

## Innmelding Treningsrom 2

Treningsrom 2 er tilgjengelig for medlemmer i Frogner IL mandag-torsdag kl. 09-22, fredag kl. 09-20 og lørdag 10-15. Søndager med arrangement i hallen, kan man også trene. Informasjon om tider gis til medlemmer på e-post.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Navn:</b>         |   |
| <b>Adresse:</b>      |   |
| <b>Fødselsdato:</b>  |   |
| <b>E-post:</b>       |   |
| <b>Mobiltelefon:</b> |   |
| <b>Under 16 år:</b>  | <b>Navn:</b> <b>Månedsabonnement</b> <b>150 kr</b> <input type="checkbox"/> |

For å trene i Treningsrom 2 må man være medlem i Frogner IL. Vennligst fyll inn informasjon under ang ønsket medlemskap i idrettslaget.

### Er medlem fra tidligere

Ja

Nei

### Medlemskontingent. Priser 2019. Kryss av for ønsket medlemskap:

Medlem under 17 år kr. 400

Medlem fra 17 år kr. 500

Familiemedlemskap kr. 700  
(foresatte + barn eller søsken)

Navn og fødselsdato på øvrige familiemedlemmer:

Medlemskapet i Frogner IL gjelder pr. kalenderår.

### Treningsavgift

For å trene på Treningsrom 2 er det en treningsavgift.

**Månedskort** 150 kr

Det er en måneds skriftlig oppsigelse ved tegning av månedskort, denne løper fra 1. i påfølgende måned.

Betaling av medlemskap og treningsavgift gjøres via Frogner IL sin nettside. Du vil motta en e-post når betalingskravet er klart for betaling.

Med årskort og månedskort mottar du eget nøkkelkort. Dette er personlig. Mistet kort erstattes med kr.100 Kort nr. \_\_\_\_\_

Jeg har lest og bekrefter ordensregler Treningsrom 2

**Dato**

**Underskrift**



## Ordensregler Treningsrom 2

Mat er ikke tillat medbrakt eller spist i treningsrommet.

Ved organisert trening skal ansvarlig trener påse at treningsrommet er ryddig og rent etter endt økt.

All bruk av apparater skjer på eget ansvar. Frogner IL tar ikke ansvar for skade og feil bruk av utstyr i treningsrom.

Vis hensyn til andre brukere - benytt håndkle når du trener.

Rengjør treningsapparatene etter deg med desinfiseringsmiddel og papir.

Benytt kun innesko i treningsrommet.

Ikke kast medisinballen i veggen.

Brukere skal holde orden i lokalet. Utstyr skal settes på plass etter bruk. Bager og ytterklær skal ikke oppbevares i treningsrommet. Garderobe 11 og 12 kan brukes.

Nøkkelt kort er personlig. Mistet kort erstattes med kr.100  
Under 16 år får ikke eget kort

Aldersgrense 16 år. Ved gruppebooking med trener, fra 13 år.  
Mulighet for gruppetrening mandag til fredag kl. 16-18.  
Fra 13 år kan man ha abonnement sammen med foresatt. Foresatt må være tilstede under trening. Barn under 13 år har ikke adgang på treningsrommet.

### Åpningstider

Mandag-Torsdag kl. 09-22

Fredag kl. 09-20

Lørdag kl. 10-15

Dersom du har spørsmål, noe er defekt eller blir ødelagt mens du bruker utstyret, så er du ansvarlig for å melde dette så snart som mulig til sportslig koordinator i Frogner IL, Radu Carlan.

Tel. 94841759

Booking gjøres hos Radu Carlan.

Email. [sportslig@frogneril.no](mailto:sportslig@frogneril.no)