

BaksidanBladet

Regler för gymmet

Gymmet är öppet för användning av medlemmar eller personer tillhörande medlems hushåll. Gymmet går tills vidare inte att boka, men anteckning skall alltid göras på lista när man använder gymmet. Detta för att vi ska kunna hantera avgifter, samt få statistik på hur mycket det används.

Rummet är utrustat med stereo som spelar radio, CD eller direkt från Iphone. Ytterligare media går att ansluta via USB.

TV: n är fast monterad, ej vinklinsbar, och visar Comhem: s grundutbud. Önskas tillkoppling av media för träningsvideo etc. så finns det Hdmi-ingång och USB. TV: n kan spela direkt från ett litet USB-minne om så önskas.

Tänk på intilliggande lägenheter, undvik för hög musik sena kvällar och nätter. Använd i första hand källaringången på gaveln för tillträde.

Synpunkter, idéer, förlag och önskemål mottages tacksamt av er som använder utrymmet.

Lämna utrymmena i de skick du fann dem, d v s lika fräscht som du själv vill finna dessa då du kommer.

Ansvarig tills vidare: Niclas

Utrustning

Löpband (kondition, uppvärmning): Avancerat löpband med förinställda program eller fritt val. Tillse att bandet inte börjar dra snett, då måste justering göras så att bandet ej förstörs. Vänd dig till ansvarig för detta. Tyvärr kan långa personer få svårt att använda bandet pga. den låga takhöjden. Håller man en stund på sensorerna får man ett ungefärligt pulsvärde. Använd gärna säkerhetsbandet, då stannar bandet om du skulle trilla av.

Crosstrainer (Kondition, uppvärmning): Kan ställas in i olika steg för ökad/minskad intensitet. Håll i handtagen för komplett träning, flytta och håll i det fasta handtaget när du vill vila armarna. Håller man en stund på sensorerna får man ett ungefärligt pulsvärde. Tyvärr kan långa personer få svårt att använda crosstrainern pga. den låga takhöjden.

Träningsbänk (Styrka, stretch mm): Bänken är inställbar för olika träningsställningar. Bänken är lätt att flytta undan om golvytan behövs.

Skivstång (Styrka): Skivstången används tillsammans med bänken eller fristående på golvet. Olika viktmagasin finns för ökning/minskning av vikten.

Hantlar (Styrka, rehab): Påbyggnadsbara hantlar för viktmagasin eller enhetshantlar med fasta vikter.

Ribbstol med gummi- och stretchband (Rehab, styrka): Olika färg betyder olika hårdhet. Flytta banden till lagom nivå för övningen.

Träningsmatta (flertalet olika övningar): Lägg mattan på lämpligt ställe ex. framför ribbstolen, så kan den nedersta ribban utnyttjas för fötterna vid situps. Tag gärna med egen matta om det känns bättre.

Pilatesboll (Balans, rehab, styrka): Ställ undan träningsbänken för att få utrymme.



BagaregårdsBladet

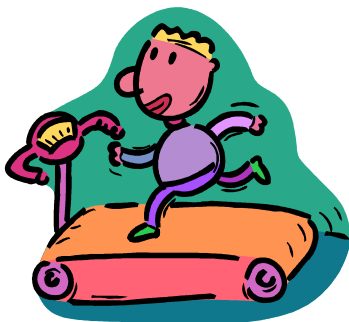
www.bagaregarden.org

Gymmet är klart

- Gratis prova-på hela september!

Äntligen är vi klara med inredningen till föreningens gym! Vi firar genom att låta alla som vill träna gratis under hela september månad.

-Ett stort tack till alla som på olika sätt har hjälpt till att förverkliga detta! Det är inte många bostadsrättsföreningar som kan stoltsera med eget gym, men nu kan Brf Bagaregården göra det!



Som sagt gratis under september månad, därefter gäller följande avgifter resten av året:

Enstaka gång: 20 kr

Prenumeration: 50 kr/månad (Bastu ingår).

Alla som köpt bastuprenumeration för 2011, tränar gratis året ut!

Alla avgifter gäller per lägenhet, och inkluderar därmed samtliga boende i den lägenheten.

Du som vill prenumerera, säg till Niclas, alt. Lägg en lapp i expeditionens/föreningens brevlåda.

Alla avgifter hanteras via månadsavin.

Läs mer på baksidan bladet!



Trädbeskärning

Styrelsen planerar att under sensommaren att ta in professionell hjälp med beskärning av buskar och träd på föreningens mark. Därför frågar vi nu om Du som medlem har några önskemål?

Vet du om något träd eller någon buske som skulle behöva reduceras? Meddela oss genom att lägga en lapp i expeditionens brevlåda, ett mejl till styrelsen



eller hugg tag i oss på gången.

Ansvarig i styrelsen är Stefan Moberg (3 D).

Höststäddagen

Du har väl inte glömt att boka in lördagen den 15 oktober i din kalender?

Vi förbereder föreningen inför vintern och höströjer, ställer undan utemöblerna mm. Föreningens höststäddag går av stapeln mellan kl 10.00 och 12.00 och vi träffas utanför expeditionen som vanligt.

Alla, gamla som nya medlemmar är hjärtligt välkomna!

Rökning förbjuden

V påminner om att det är förbjudet att röka inomhus i alla gemensamma utrymmen, både rum och lokaler, källargångar och trapphus!

Grattis i efterskott!

Ett stort grattis i efterskott till Marianne i lgh 47, som fyllde 70 år den 12:e augusti!