

# Friskvårdslokal Gymnastiklokal

Friskvårdslokal och gymnastik- och yogalokal når du via Hasselbacken 15.

## Friskvårdslokal

Lokalen, som öppnas med din nyckeltagg, är avsedd endast för boende på Terrassen

I friskvårdslokalen finns bl.a. följande redskap:

- 3 st motionscyklar
- Bänkpess med tyngder
- Rotationsmaskin
- Benpressmaskin
- Ryggdragmaskin
- Tricepsmaskin
- 3 st dragmaskiner
- Situpmaskin
- Backupbänk
- Hantelställ med bänk
- Fria vikter, 1-10 kg.

Minimiålder för att få vistas ensam i lokalen är 16 år. I övriga fall gäller att vuxen person skall medfölja under hela tiden.

För att inte störa boende ovanför lokalen boende: Träna inte före klockan 07:00 eller efter kl 22:00

## Gymnastik- och yogalokal

Lokalen, som också kan nås via ingången på gaveln på hus 5, är avsedd endast för boende på Terrassen.

Här förekommer oftast gymnastik i grupp.

Det kan vara olika slags konditions-träning, till exempel Zumba och Aerobics men även yoga förekommer. Inriktningen bestäms mycket av vilka instruktörer/intressen som finns inom området.

Ta gärna kontakt med representant för t ex seniorgruppen eller friskvårdslokalen för ytterligare information.

I gymnastiksalen finns också tillgång till ett pingisbord.

*Ljuset i lokalen släcker automatiskt kl 21.30. För att spara energi, slå ändå av strömbrytaren för att undvika att ljuset tändes automatiskt på morgonen*