

Friskis&Svettis Norrtälje If åldersgränser



För träning och vistelse i våra lokaler

Barn under 10 år samt barn över 10 år som inte har träningskort hos oss får inte vistas i gymmet eller i våra träningslokaler.

Undantaget är bebisar som sitter still och skyddad i en babylift.

Vagnar är inte tillåtna på våra träningsytor.

På Familjejympan 2-6 år tränar barn tillsammans med vuxen (barnet löser träningskort eller enkelbiljett).

På de gruppträningspass som är barntillåtna (märkt B i schemat) får barn från 6 år träna tillsammans med vuxen. På de barntillåtna spinningpassen behöver barnet vara minst 150cm. För att med säkerhet få plats på passet så boka ditt och barnets plats genom att kontakta receptionen (barnet löser träningskort eller enkelbiljett).

Från det år man fyller 10-12 år (barn) får man träna på samtliga gruppträningspass tillsammans med vuxen. De får även träna på gymmet tillsammans med vuxen. Vuxen ansvarar alltid för barnet under träningen (barnet löser träningskort eller enkelbiljett).

Från det år man fyller 13 (studerande). Får man träna själv på gruppträningspassen och gymmet (barnet löser träningskort eller enkelbiljett).

Barn under 10 år får inte vistas på gymmet med undantag för små barn som sitter i bilbarnstol eller liknande.

Vi ser gärna att barn och studerande genomgår en gyminstruktion men det är inte något krav. Gyminstruktionen är gratis för de under 16 år.

För köp av träningskort

På Familjejympan 2-6 år löser barnet träningskort för familjejympan samt medlemskap och förälder tränar på samma kort som barnet. Alternativt löser barnet en engångsbiljett.

På de gruppträningspass som är barntillåtna (märkt B i schemat) löser barnet en engångsbiljett alternativt ett klippkort. Vuxen tränar på kort för vuxen. För att med säkerhet få plats på passet så boka ditt och barnets plats genom att kontakta receptionen. På dessa pass tränar barn från 6 år träna tillsammans med vuxen. På de barntillåtna spinningpassen behöver barnet vara minst 150cm.

Vuxen ansvarar alltid för barnet under träningen.

Till **Junior** räknas du som är mellan 10-12 år.

Till **Student** räknas du från det år du fyller 13 alternativt om du kan uppvisa studentlegitimation eller motsvarande. Annars räknas du som vuxen från dagen du fyller 20 år.

Till **pensionär** räknas du från dagen du fyller 65 år, är du under 65 år och pensionär så behöver du visa upp intyg (pensionärssintyg beställer du på pensionsmyndigheten.se

alternativt sjukpensionärsintyg från Försäkringskassan).

Samma pris som Pensionär/Student/Ungdom gäller även för medlemmar med full och "permanent" **sjukersättning**.

Du ska visa upp beslut från Försäkringskassan som anger att det handlar om FULL (100%) sjukersättning och att ersättningen kommer att betalas ut till det år du fyller 66.

Du som har fyllt 85 år betalar bara medlemskap för att få träna hos oss (gäller ej arrangemang som ex. Seniorklubben).